العلاج بالتقبُّل والالتزام للاكتئاب والخزي

(دليلٌ عمليٌّ)

التغلب على أفكار عدم الكفاءة، وزيادة السعادة باستخدام العلاج بالتقبُّل والالتزام

تأليف
ماثيو مكاي
مايكل جيسون جرينبرج
باتريك فانينج

ترجمة
د. عبد الجواد خليفة أبو زيد



مكتبة الأنجلو المصرية



العلاج بالتقبُّل والالتزام للاكتئاب والخزي

(دليلٌ عمليٌّ)

التغلب على أفكار عدم الكفاءة، وزيادة السعادة

باستخدام العلاج بالتقبُّل والالتزام

تليجرام

مكتبة

غواص

في بحر الكتب

تليجرام

مكتبة

هنا

سور

الأزبكية

العلاج بالتقبُّل والالتزام للاكتئاب والخزي

(دليلٌ عمليٌّ)

التغلب على أفكار عدم الكفاءة، وزيادة السعادة

باستخدام العلاج بالتقبُّل والالتزام

تأليف

ماثيو مكاي

مايكل جيسون جرينبرج

باتريك فانينج

ترجمة

د. عبد الجواد خليفة أبو زيد



دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر، إعداد إدارة الشئون الفنية

مكاي، ماثيو
العلاج بالتقبل والالتزام للاكتئاب والخزي (دليل عملي).
التغلب على أفكار عدم الكفاءة، وزيادة السعادة باستخدام العلاج بالتقبل والالتزام.
تأليف ماثيو مكاي، مايكل جيسون جرينبرج، باتريك فانينج.
ترجمة: د. عبد الجواد خليفة أبو زيد.
مراجعة لغوية: محمود سلام أبو مالك.
ط١ - القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٢٢م
١٧ × ٢٤ سم.
تدمك: ٩٧٨٩٧٧٠٥٣٣٨٠٢

١- العلاج بالتقبل والالتزام (العلاج النفسي).
أ- جرينبرج، مايكل جيسون (مؤلف مشارك).
ب- فانينج، باتريك (مؤلف مشارك).
جـ - أبو زيد، عبد الجواد خليفة (مترجم).
د – العنوان

رقم الإيداع: ٢٠٢١/٢٢٤٧٩، تصنيف ديوي: ٦١٥,٨٥١

طبع في جمهورية مصر العربية

مكتبة الأنجلو المصرية، ١٦٥ شارع محمد فريد القاهرة – مصر
تليفون: ٢٣٩١٤٣٣٧ (٢٠٢+) ؛ فاكس: ٢٣٩٥٧٦٤٣ (٢٠٢+)

angloebs@anglo-egyptian.com
www.anglo-egyptian.com

إهداء

إلى أزهار القلب، وأنسام الروح، أبنائي الأحباء:

أحمد، وملك، وليلى.

«نتعلم بعض أعظم دروسنا من الشعور بالخزي إذا كنا قادرين على التعلم من المشاعر. يسلط كل من مكاي، وجرينبرج، وفاينينج، الضوء على أساس الخزي في مخطط عدم الكفاءة، والأفكار السلبية الآلية، وأساليب التكيف التي تصاحب هذا النمط السلوكي. إنهم يساعدون القراء على استكشاف الأفكار المرتبطة بتجربة الخزي الناتج عن مخطط عدم الكفاءة التي تتضمن، الحساسية الشديدة للنقد، واللوم، والمقارنة، والرفض. من خلال توضيح القيم، وتوظيف ممارسات التعقل، فهم يوجهون القراء إلى الوعي بالمشاعر والأحاسيس والأفكار والإلحاحات المصاحبة لها، ويظهرون بمهارةٍ نهجًا يؤدي إلى تقبل المشاعر والتراحم الذاتي، والاستجابة بطرق جديدة».

Mary Lamia, PhD, clinical psychologist, professor, and coauthor of The Upside of Shame.

«بالنسبة إلى أي شخصٍ يعاني الاكتئاب، فقد جمع مكاي، وجرينبرج، وفاينينج في كتاب واحدٍ رائعٍ مفتاح فهم مرضك ومنهجًا لفك قبضته عن حياتك. ابتكر المؤلفون عملية تدريجية لإعادة كتابة المعتقدات الذاتية السلبية، وتغيير مشاعر عدم الكفاءة، وعيش حياة ذات معنى، وتطوير التراحم الذاتي. من المؤكد أن أي شخص يتبع إرشاداتهم سيشهد تحسنًا ملحوظًا في حياته».

Jeffrey C. Wood, PsyD, psychologist, and coauthor of *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook* and *The New Happiness*.

«كتابٌ قويٌ جدًا، مكتوب بطريقة جيدة، مهمٌ لمعالجة مشاعر عدم الكفاءة والنقص والخزي وعدم الحب واليأس، التي غالبًا ما تصاحب الاكتئاب. باستخدام أساليب العلاج بالتقبُّل والالتزام، يقدم هذا الكتاب استراتيجياتٍ قيمةً لمعالجة جروح الطفولة، وإعادة كتابة قصتك، والتحرك نحو القيم والأهداف الفردية. إنه يمنح القراء فرصة مهمة لتغيير الطريقة التي يرون بها أنفسهم، ومن ثمَّ لتغيير حياتهم».

Rachel Zoffness, PhD, assistant clinical professor at the University of California, San Francisco; chair of the American Association of Pain Psychology; and author of *The Pain Management Workbook* and *The Chronic Pain and Illness Workbook for Teens*.

«أخيرًا، كتابٌ يسلط الضوء على ما يفهمه معظم الإكلينيكيون بشكل حدسي: العلاقة بين الخزي والاكتئاب. يوضح المؤلفون أصل الاكتئاب وعوامل استمراريته من خلال تحديد وتفكيك مخطط عدم الكفاءة. لقد شُرحت المفاهيم المعقدة بوضوح من خلال دراسات الحالة. تحفز التدريباتُ وأوراقُ العمل العملاءَ على تحديد المثيرات وإعادة صياغة الأفكار. سيجد المعالجون النفسيون والأشخاص العاديون هذا الكتاب أداةً أساسية في علاج الاكتئاب».

Cynthia Boyd, PhD, forensic neuropsychologist in independent practice in La Jolla, CA.

«عندما يعتقد شخصٌ ما أنه غير كفءٍ بطريقةٍ ما، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الخوف من الاقتراب من الآخرين، ما يؤدي غالبًا إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب والخزي. إذا كنت تشعر بهذه الطريقة، فلستَ وحدك. سيساعدك هذا الدليل العملي على تحديد ما يقف في طريق الاعتقاد بأنك ذو قيمة، وأنك جدير بالحب والتقبل».

Michelle Skeen, PsyD, author of *Love Me, Don't Leave Me*; and coauthor of *Just As You Are.*

«تؤثر الأفكار المتعلقة بالخزي وعدم الكفاءة في عددٍ كبيرٍ من الناس. بالنسبة إلى عديدٍ ممن يعانون هذه الأفكار فإنهم يميلون إلى الانغلاق والاختباء والعزلة وعدم التواصل مع الآخرين، والتوقف عن عيش الحياة. من يريد ذلك؟ يقدم المؤلفون في هذا الكتاب المهارات المستمدة من العلاج بالتقبُّل والالتزام للتغلب على تلك السلوكيات، والتوقف عن الوقوع في شرك تلك الروايات، والبدء في عيش حياة مُرضية. هذا دليلٌ عمليٌّ مكتوبٌ بلغةٍ واضحةٍ، مع كثيرٍ من الأمثلة والمهارات المحددة لوضعها موضع التطبيق. أنا أوصي به بشدة!».

Patricia E. Zurita Ona, PsyD, author of *The ACT Workbook for Teens with OCD* and *Living Beyond OCD Using Acceptance and Commitment Therapy*, director of the East Bay Behavior Therapy Center, and fellow of the Association for Contextual Behavioral Science.

الفهرس

مقدمة الطبعة العربية

طور ستيف هايز العلاج بالتقبل والالتزام سنة ١٩٨٢م، والعلاج بالتقبل والالتزام هو أحد علاجات الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي، وهو علاج فعال لمجموعة متنوعة من الاضطرابات، ومنها الاكتئاب، والقلق، والوسواس القهري، والقلق الاجتماعي، وسوء استخدام المواد المخدرة، والذهان. ويَستخدم هذا النوع من العلاج استراتيجيات التقبل والتعقل والأفعال المُلتزِمة وتغيير السلوك لزيادة المرونة النفسية، ويُقصد بالمرونة النفسية القدرة على الاتصال باللحظة الحالية، والتفكير في الأشياء بطريقة أقل تصلبًا دون أن نَعلَقَ بها، والتصرف بطريقة مرنة تسمح لنا بعيش حياة قيمة ذات معنى.

يعد العلاج بالتقبل والالتزام أحد أهم تطبيقات نظرية الإطار العلائقي Relational Frame Theory (RFT)، التي وضعها عالم النفس الأمريكي، والأستاذ في جامعة نيفادا، ستيفن هايز، وهي نظرية نفسية للغة البشرية، تشير إلى ميل الأشخاص إلى تكوين العلاقات والروابط بين الأشياء والمفاهيم، وهي قدرة إنسانية فريدة، وأن العمليات المعرفية مثل التحليل والمقارنة والتذكر والتقييم والتخطيط والتخيل ونحو ذلك، تعتمد على اللغة، وأن اللغة تشمل الكلمات والصور والأصوات والإشارات والإيماءات الجسدية، وأن اللغة سلاح ذو حدين، حدٌّ إيجابيٌّ يتمثل في اكتساب المعارف المختلفة، والتعلم من تجاربنا السابقة، ومن ثم التطور والارتقاء، وحدٌّ سلبيٌّ يتمثل في وضع قواعد وارتباطات وأحكام وانتقادات مدمرة لأنفسنا، واستعادة ذكريات الماضي المؤلمة.

لقد أُسست نظرية الإطار العلائقي، وكذلك العلاج بالتقبل والالتزام على فلسفة علمية تسمى السياقية الوظيفية Functional Contextualism، التي تشير إلى أن كل تصرفٍ يحدث في سياقٍ معينٍ، أي في ظروفٍ معينة، وأنه لا يمكن فهم أو تعميم هذا التصرف إلا في هذا السياق المعين، أي التركيز على كيفية عمل السلوك (الوظيفة) في موقفٍ معينٍ (السياق) ومن ثم فإن ما يهتم به العلاج بالتقبل والالتزام ليس المحتوى والعمليات المعرفية التي تحدث، وإنما وظيفة هذا المحتوى في سياقٍ معين.

ليس الهدف من العلاج بالتقبل والالتزام التخلص من المشاعر المؤلمة، بل عيش اللحظة الحالية والتحرك نحو القيم التي تهمنا في الحياة، كما يهدف إلى الانفتاح على المشاعر غير السارة، وتعلم عدم المبالغة في ردود أفعالنا تجاهها، وعدم تجنب المواقف التي تستثير تلك المشاعر، ويختلف العلاج بالتقبل والالتزام عن بعض أنواع العلاج المعرفي السلوكي الأخرى في أنه لا يستهدف تعليم الأشخاصَ التحكم في أفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم وذكرياتهم، ولكن يعلمهم فقط تغيير الطريقة التي يتعاملون بها مع أفكارهم ومشاعرهم، وأن يلاحظوا ويتقبلوا أفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم وذكرياتهم وخاصة غير المرغوبة.

يستند العلاج بالتقبل والالتزام إلى ست مهارات أساسية لمساعدة الأشخاص على تطوير المرونة النفسية، وهي:

١. الاتصال باللحظة الحالية Contact with the Present moment: أي الوعي بما يحدث هنا والآن، والانخراط التام فيما تفعله، واتخاذ قرار بشأن ما إذا كنت ستستمر فيما تفعله أو ترغب في تغييره.
٢. التقبل Acceptance: أي تقبل التجارب غير المرغوب فيها التي تخرج عن السيطرة الشخصية (الأفكار والمشاعر والذكريات والأحاسيس والإلحاحات) والسماح لها بأن تأتي وتذهب دون مقاومتها أو الدخول في صراع معها أو محاولة السيطرة عليها.
٣. عدم الاندماج المعرفي Cognitive Diffusion: أي النظر إلى الأفكار وليس من خلالها، وملاحظتها بدلًا من الانشغال بها، ويستهدف هذا المبدأ تعلم طرقٍ لتقليل الاندماج بالأفكار والمشاعر والذكريات والأحاسيس والصور المؤلمة، من أجل أن تكون أكثر حضورًا ووعيًا بما يحدث، ومن أجل الحد من تأثير العمليات المعرفية غير المفيدة على السلوك.
٤. الذات كسياق Self as Context: يُقصد بذلك أن الذات تمثل منظورًا ثابتًا يمكن من خلاله ملاحظة جميع التجارب المتغيرة وتقبلها، وتُسمى عادةً الذات الملاحِظة.
٥. القيم Values: أي اكتشاف ما هو مهمٌّ بالنسبة إليك، وما تريد أن تمثله في الحياة، وهي تمنحنا الدوافع والإلهام، وتجعل الحياة ذات معنى.
٦. الفعل الملتزم Committed Action: أي الالتزام بالأفعال التي تقربك من قيمك في الحياة وتجعلك تعيش حياة قيمة، أي السلوك القائم على القيم.

ومن ثمَّ يستهدف العلاج بالتقبل والالتزام حل ست مشكلات أساسية، وهي الاندماج المعرفي، والتجنب، والانشغال بالماضي أو المستقبل، والتعامل مع الذات كمحتوى، والانفصال عن القيم، والأفعال عديمة الجدوى.

أما عن الكتاب الذي بين أيدينا فقد صدرت طبعته الأجنبية التي ترجمناها في شهر أغسطس ٢٠٢٠م، وهو من أحدث كتب العلاج بالتقبل والالتزام، ويتميز بأنه ينتمي إلى فئة الأدلة العملية والمساعدة الذاتية، ويقع الكتاب في أحد عشر فصلًا، وذلك على النحو التالي:

يتناول الفصل الأول مخطط عدم الكفاءة، وكيف ينشأ، وعلاقته بالاكتئاب، بالإضافة إلى عرض ثلاث حالات شارحة تعاني الاكتئاب مع التركيز على نشأة وتطور مخطط عدم الكفاءة لديهم.

ويتناول الفصل الثاني قضية التقييم، وذلك باستخدام خمسة مقاييس تخدم أغراض هذا الكتاب، وهذه المقاييس هي، استبيان مخطط عدم الكفاءة، للكشف عن مخطط عدم الكفاءة، واستبيان القيم الحياتية، الجزأين الأول والثاني، وذلك للكشف عن القيم الحياتية التي تهمك، والصفات التي تريد تَمَثُّلها طوال حياتك، واستبيان التقبل والعمل، وذلك لمساعدتك في الوصول إلى فهم أفضل للمكان الذي تقف فيه فيما يتعلق بمستوى مرونتك النفسية، واستبيان الأفكار الآلية، وذلك للكشف عن الأفكار الآلية التي تراودك، وأخيرًا، مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب، وذلك لتحديد أين تقع على متصل الاكتئاب، كذلك فهو أداة جيدة جدًّا لقياس مدى التحسن الذي يطرأ على الشخص خلال رحلة العلاج.

ويتناول الفصل الثالث سلوكيات التكيف الخطأ، أي السلوكيات التي يستخدمها الأشخاص للتكيف مع مخطط عدم الكفاءة، مع التركيز على ثلاثة سلوكيات رئيسة، وهي الإفراط في التعويض، والاستسلام، والتجنب، وأثرها في مختلف مجالات حياتك.

ويتناول الفصل الرابع الانتقال من التجنب إلى التقبل، مع توضيح تأثير التجنب على جعل الألم أسوأ، وكذلك توضيح كيف يمكن أن يساعدك تقبل المشاعر بدلًا من تجنبها، والاستجابة بطرقٍ جديدة.

ويركز الفصل الخامس على موضوع التعقل، وتعريفه، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من التدريبات التي تساعد على عيش اللحظة الحالية، وهو الهدف الأساسي من التعقل.

يركز الفصل السادس على جوهر العلاج بالتقبل والالتزام وهو موضوع القيم، وتعريفها، والمجالات التي تبرز من خلالها، مع تدريبات عملية على توضيح وتفعيل تلك القيم.

ويتناول الفصل السابع موضوع فك الاندماج، الذي سيساعدك على التعامل مع أفكار القلق والأحكام الذاتية التي قد تقفز إلى ذهنك عندما تتصرف وفقًا لنيّاتك القائمة على القيم، وذلك من خلال التدريب على أحد عشر أسلوبًا لفك الاندماج.

ويركز الفصل الثامن على التعرض كاستجابة بديلة للتجنب، مع تقديم مجموعة من التدريبات التي تساعدك على أن تكون مستعدًّا لتقبل أفكارك ومشاعرك، ومراقبتها فور حدوثها، والاستمرار في تحقيق أهدافك القيمة في الحياة، ويعد الفصل التاسع استكمالًا للفصل الثامن، حيث يركز على التعرض للمشاعر، وفوائده، وخطواته، بالإضافة إلى نماذج شارحة لكيفية التعرض للمشاعر.

ويتناول الفصل العاشر موضوع التراحم الذاتي، ويهدف إلى تعليمك كيفية خلق أفكار ومشاعر إيجابية ومحبّة تجاه نفسك، واستبدال أفكار ومشاعر النقد الذاتي المعتادة بالتعاطف مع نفسك.

ويتناول الفصل الحادي عشر موضوع منع الانتكاس كأحد الأركان الأساسية في أي برنامجٍ علاجي، وذلك من خلال إلقاء الضوء على احتمالية حدوث الانتكاس، والمواقف العالية الخطورة والمحفزة، وسلوكيات التكيف الخطأ التي تنذر بالانتكاس، كما يساعدك على وضع خطة مُحكمة لمنع الانتكاس.

بالإضافة إلى الفصول الإحدى عشرة التي يتضمنها الكتاب، فإنه يحتوي أيضًا على ثلاثة ملاحق، يتضمن الملحق الأول جميع أوراق العمل والتدريبات المستخدمة في هذا الكتاب، ما يسهل طباعتها واستخدامها في أثناء الجلسات العلاجية، ويتضمن الملحق الثاني جميع المقاييس المستخدمة في هذا

الكتاب، وأخيرًا، يتضمن الملحق الثالث بروتوكولًا علاجيًّا للمزج بين العلاج بالتقبل والالتزام والعلاج التخطيطي للاكتئاب، ومدى جدوى هذا التوجه العلاجي.

وقد حرصتُ على إضافة بعض الحواشي والهوامش الإيضاحية التي تعين القارئ العربي على تحقيق أقصى فهم واستفادة واستمتاع بهذا الكتاب القيم، راجيًا لكم قراءةً ممتعة.

عبد الجواد خليفة أبو زيد

القاهرة في الأول من أغسطس ٢٠٢١م

الفصل الأول

مخطط عدم الكفاءة الخاص بك

الفصل الأول

مخطط عدم الكفاءة[1] الخاص بك

إن كنت تقرأ هذا الكتاب، فاحتمال كبير أن تكون مشاعر عدم الكفاءة والاكتئاب جزءًا من حياتك. لقد كنت تعيش مع أفكار مفادها أنك غير كفء إلى حد ما، ولا تستحق احترام الآخرين، ولا يمكن أن يهتم بك أحدٌ أبدًا. قد تشعر كما لو كنت تعيش حياتك خلف قناع قاسٍ ومزعج، ويمثل هذا القناع بطبيعته عبئًا ثقيلًا، ويستنزف وزنُه الطاقة والدافعية والرغبة من جسمك. تختبر العالم من خلال هذا السجن المتنقل، بعيدًا عن تجارب الحب والإعجاب والتواصل التي تبدو طبيعية وسهلة لأولئك الذين يعيشون حياة طبيعية. ومع طبيعته القمعية والعزلة التي يسببها، يلهمك هذا الوزن محاولة تحرير نفسك من قبضته. لمدة من الوقت، ربما تبدو الأشياء كأنها تبحث عنك، مثل بَدء علاقة جديدة، والحصول على وظيفة جديدة، وتحقيق بعض النجاح، ولكن في النهاية، كانت مسألة وقت قبل أن يراودك الألم والرفض والفشل مرة أخرى بسبب ارتدائك هذا القناع في المقام الأول. وفي كل مرة ترى هذين الزوجين السعيدين، أو تقرأ تطورات الموقف الإيجابية، أو تسمع تلك الطمأنينة المبهجة، التي تتمثل في عبارات من قبيل «يشعر الجميعُ بالحزن أحيانًا» أو «تحتاج فقط إلى أن تكون إيجابيًّا»، تتذكر مدى انفصالك عن الخبرات الإنسانية الطبيعية. ربما يصل الأمر إلى درجة أنك تشعر أنه لا أحد سيُحبك لاحقًا.

إن كنت كذلك، فربما تكون قد تخليت بالفعل عن كل المشاعر الطبيعية، واستسلمت لحياة مليئة بالشعور بعدم الرضا والاكتئاب والوحدة. لكنك ربما تقرأ هذا الكتاب لأن جزءًا منك يريد التحرر من ثقل هذا الاكتئاب الساحق. ربما اخترت هذا الكتاب لأنك قررت أن الوقت قد حان للتعامل مع اكتئابك من منظور مختلف، وبدء رحلتك نحو حياة من التقبُّل والتمكين، إذ يمكنك اتخاذ قرارات تتسق مع قيمك الحياتية. إن وصلت إلى نقطة في حياتك لم تعد فيها راضيًا عن الاختباء خلف قناع الاكتئاب الثقيل وعدم الكفاءة، فإن هذا الكتاب قد كُتب من أجلك.

---

(1) Defectiveness Schema

إن هذا الكتاب كتابٌ مختلف. لقد كُتب ليعلمك أساليب التعقُّل[٢] (أي القدرة على ملاحظة تجاربك دون الحكم عليها)، وكذلك ما يعرف في العلاج بالتقبُّل والالتزام باسم «فك الاندماج[٣]»، (أي القدرة على فصل نفسك عن أفكارك ومعرفة حقيقة أفكارك). الاحتمال الأكبر هو أن الأفكار التي يولدها اكتئابك وشعورك بعدم الكفاءة، أفكارٌ مُلِحَّة وضاغطة ومجهدة. يعلمك التعقُّلُ وفك الاندماج، النظرَ إلى تلك الأفكار بطريقة مختلفة، وذلك لتقليل طبيعتها المجهدة وخلق مساحة للتصرف بطريقة مختلفة.

سيعلمك هذا الكتابُ أيضًا كيفية معرفة قيمك، وما يهمك حقًّا، وذلك على عكس ما يخبرك به الاكتئاب وعدم الكفاءة بشأن ما يمكنك وما لا يمكنك فعله. ويرشدك من خلال التعرض[٤]، وهو تدخل نفسي لتقليل الاكتئاب، والخوف، والخزي، والغضب الذي يتحكم في سلوكك ويقيده. أخيرًا، يمنحك خطوات ملموسة للانخراط في سلوكيات قائمة على قيم العلاج بالتقبُّل والالتزام، ويوضح لك كيفيةَ تطويرِ ذاتٍ مُلاحِظة أكثرَ انفصالًا لاستبدال السلوكيات المدمِّرة للذات. ستتعلم في الفصول التالية كيفية الاستفادة من التعقُّل وفك الاندماج والتعرض كطرق للوقوف شامخًا في وجه الاكتئاب الذي استعبدك. مع مرونتك النفسية الجديدة، سوف تطبق سلوكيات مستمدة من قيمك لاستعادة السيطرة على حياتك وتحصين نفسك ضد أي تحديات مستقبلية قد تواجهها.

قبل أن تتعلم كيفية معالجة اكتئابك، من المهم أن تعرف سبب ظهور اكتئابك في المقام الأول. للإجابة عن هذا السؤال، عليك أن تفهم كيف أن إحدى الخصائص الأساسية لارتقائك هو خلق سيناريو يُلوِّن كل جوانب إدراكك. ربما من دون معرفة ذلك، تصبح كأنك ترتدي زوجًا من النظارات التي تغير الطريقة التي ترى بها نفسك، والآخرين، والعالم من حولك.

---

(2) Mindfulness
(3) Defusion
(4) Exposure

المخططات

مثل الممثلين والممثلات في الأفلام والعروض المسرحية، فإننا نؤدي أدوار حياتنا من خلال قراءة سيناريوهات مختلفة. منذ سن مبكرة، نبدأ في تأليف سيناريوهاتنا الفردية بناءً على العلاقات والتجارب التي مررنا بها في العالم من حولنا. وبسبب تكليفنا بملء عديدٍ من الصفحات الفارغة في شخصياتنا، فإننا ننخرط في استكشاف السبب والنتيجة، وترجمة التعليقات التي نتلقاها من آبائنا وأقراننا والأشخاص الذين نلتقي بهم إلى موضوعات أساسية تستمر في توجيهنا خلال مراحل ارتقائنا. غالبًا ما تؤدي التجارب الإيجابية إلى خلق سيناريو من الأمل والثقة بالنفس، في حين أنه يمكن للأحداث السلبية أو الصادمة أن تدمر مفهوم الذات وعلاقاتنا بالآخرين. في كلتا الحالتين، سواء كانت إيجابية أم سلبية، تصبح السيناريوهات الخاصة بنا، قاعدة بيانات سلوكنا وعلاقاتنا وتعلُّقنا ودوافعنا.

في أثناء تطوُّر السيناريو الخاص بك، تعرضت لحدثٍ سلبي أو صادم جعلك تشعر بأنك غير محبوب أو محطم أو مرفوض. تخيل ما سيحدث إذا استُخدم هذا الحدث السلبي نموذجًا للأحداث والسلوكيات والعلاقات المستقبلية. وَفقًا لعالم النفس جيفري يونج (Young et al., 2003)، فإن هذه هي الطريقة التي يطور بها الناس المخططات. المخططات معتقداتٌ ومشاعرُ أساسية قوية تقبلها وتعيش بها دون نقاش. منذ مراحل تكوينك الأولى، يؤدي مخططك دورًا محوريًّا في إبحارك في العالم، ما يساعد على فهمه، إنه بمنزلة قانون عام غير معلن بالنسبة إليك. ولكي يصبح مخططك أقوى ويوجه سلوكك فإنه لا يحتاج إلا إلى إشارة من بيئتك لأداء دوره. أيُّ نوعٍ من التنبيهات في بيئتك يُفَعِّل هذه المخططات. في هذه اللحظات، يمتلك مخططك تحكمًا قويًّا، إذ يثير بداخلك مخاوف لا تحصى، ومشاعر سلبية، وأفكارًا غير تكيُّفية، ويجعلك تشعر، على سبيل المثال، بأنك غير كفء.

ولأن المخططات التي تطورها جزء لا يتجزأ من مساعدتك على فهم العالم، فإنها ستظل غالبًا معك طوال حياتك. يعرف مخططك كيف يقاتل من أجل بقائه على قيد الحياة، حتى لو خضعت لعلاج مكثف وحققت نجاحًا لا يصدق في الحياة. إنه قادر على توجيه سلوكك وأفكارك وعلاقاتك بطريقة تؤكد نتائجها النهائية دائمًا صحةَ هذا المخطط. في بعض الأحيان يكون تأثيره خفيًّا،

ولكنه يطبق بقوة على نطاق واسع، ويكون مخططك صامدًا بطريقة لا تصدق. وقد ثبت أيضًا أن المخططات تسهم بشكل كبير في أعراض الاكتئاب (McGinnet al., 2005). يُطلَقُ على المخطط المحدد الذي تستخدمُه اسمُ «مخطط عدم الكفاءة».

مخطط عدم الكفاءة

مخطط عدم الكفاءة هو معتقد أساسي يجعلك تشعر بأنك معيب داخليًا بطريقة محرجة. يقودك ذلك إلى الشعور بأنه إذا اقترب منك الناس أو رأوا عيوبك الواضحة، فسوف يرفضونك وينسحبون بعيدًا عنك. قد يرتبط شعورك بعدم الكفاءة بإدراكك لعيوبك الشخصية (الأنانية والاندفاعات الغاضبة والرغبات الجنسية غير المقبولة) أو عيوبك العامة (مثل: مظهرك الجسدي غير الجذاب أو العزلة الاجتماعية). بسبب مخطط عدم الكفاءة الخاص بك، قد تكون شديد الحساسية لأي شكل من أشكال النقد أو اللوم أو المقارنة أو الرفض من الناس من حولك. قد يبدو الأمر كما لو أن أي شخص يرى شخصيتك الحقيقية سيجدك أقل شأنًا وغير محبوب. ومن خلال تسهيل الشعور بالانكسار أو السوء، يمنعك مخططك أيضًا من تكوين علاقات مُرضية أو روابط مستقرة.

طُور مصطلح «المخططات» على يد عالم النفس جيفري يونج (Young et al., 2003)، الذي لاحظ أنها تميل إلى أن تتجذر في الإنسان عندما يتعرض لأحداث فارقة، عادة ما تكون أحداثًا صادمة. حدد يونج خمسة مجالات يميل فيها الأشخاص إلى الاحتفاظ بمجموعة من المعتقدات الأساسية (المخططات) التي تتحكم في إدراكهم، وأفكارهم، ومشاعرهم حول المواقف التي يمرون بها، ولكن سوف نستخدم مجالًا واحدًا فقط في هذا العلاج، وهو مجال الانفصال والرفض. يعتقد الأشخاص الذين لديهم مخططات تنتمي إلى هذا المجال أن احتياجاتهم من الاستقرار، والأمان، والرعاية، والحب، والانتماء، لن تُلبى، ومِن ثَمَّ فهم يتجنبون العلاقات تمامًا، ويخضعون للعلاقات التي تعزز شعورهم بالضعف (وغالبًا ما تكون مسيئة ومدمرة) أو الانتقال من علاقة إلى أخرى لضمان عدم رؤية أي شخص لحقيقتهم مطلقًا. كما يجدون أنفسهم يعانون الاكتئاب.

مثل المخططات الأخرى، عادةً ما يترسخ مخطط عدم الكفاءة عندما يتعرض الشخص لأحداث صادمة (غالبًا تلك التي تتضمن أشكالًا قوية من

الرفض والنقد) خلال طفولته. من خلال حدث واحد أو أحداث متعددة في مدة طويلة من الزمن، يتسم مخطط عدم الكفاءة بمعتقدات قوية يمكن أن تمنعك من تكوين علاقات ثرية أو النجاح في الحياة أو الشعور بالسعادة. بمجرد استيعابك لمشاعر عدم الكفاءة هذه، سينتج مخططك أفكارًا سلبية مزمنة عن نفسك، وعلاقاتك، والعالم من حولك. من المحتمل أن يكون لمخطط عدم الكفاءة تأثير كبير في حياتك. لكنك لست وحدك الذي يعاني مثل هذا. تأمل قصة لي لي.

لي لي

لي لي امرأة تبلغ من العمر اثنين وثلاثين عامًا، كانت تعاني الاكتئاب والقلق الشديد طوال حياتها. إذا رأيت لي لي وهي تتجول في الأماكن العامة، فقد تعتقد فقط أنها إنسانة خجولة جدًّا ومنطوية. إنها لا تحب التواصل بالعينين، وتتحدث بصوتٍ بالكاد أعلى من الهمس. تعيش لي لي في منزل مشترك مع فردين نادرًا ما تتواصل معهما، وتقضي معظم وقتها وهي يقظة ولكنها مدفونة في غرفتها. التحقت لي لي بالجامعة لمدة عامين، ولكنها تركتها في النهاية، لقد شعرت بكثيرٍ من الخزي والنقد الذاتي عندما كانت تتحدث إلى الناس، وكان الأمر ضاغطًا جدًّا بالنسبة إليها أن تكون اجتماعية هناك، واختارت بدلًا من ذلك إكمال شهادتها كفني مَعمَل، وكانت تعمل في مختبر على مدار الأشهر الستة الماضية، إذ تفحص عينات الدم، مختفية بعيدًا عن التفاعلات الاجتماعية التي تحدث في العالم الخارجي.

دخلت لي لي في علاقتين طويلتين خلال سن الرشد مع شخصين قلقين ومفرطي النقد، وقد أنهيا العلاقة في نهاية المطاف عندما كانت لي لي تنخرط في عزلتها. كانت لي لي ملتحقة بالعلاج النفسي على مدار السنوات الخمس الماضية، وكانت تتناول دواء «زولوفت Zoloft » لأكثر من عام للمساعدة على تخفيف اكتئابها. في حين ساعدتها جلسات العلاج النفسي على إجراء بعض التحسينات في قدرتها على الاهتمام بالأنشطة اليومية والأهداف المتعلقة بالعمل. استمر اكتئاب لي لي وتجنبها التفاعلات الاجتماعية، ما جعل كل يوم في حياتها عقبة أخرى يصعب التغلُّب عليها.

نشأت لي لي في أسرة أحادية الوالد، إذ كانت والدتها تذهب إلى المدرسة، وتعمل في وظيفتين، فقط للحفاظ على سقف فوق رأس لي لي وشقيقها الأصغر. نادرًا ما كانت والدة لي لي تمكث في المنزل، وفي المناسبات القليلة التي كانت تمكث فيها في المنزل، نادرًا ما كانت متسقة في حبها واهتمامها تجاه لي لي. لقد كانت تذكر أطفالها دائمًا بنقطة واحدة، وهي «إن الأطفال الذين لا يحرزون الدرجات، ولا يؤدون واجباتهم المدرسية، ينتهي بهم الأمر في الشارع».

بصفتها الطفلة الكبرى، فإن عقوبة لي لي بسبب حصولها على درجات ضعيفة أو فقدان أشياء في المدرسة، التي كانت تحدث بصورة متكررة، كان من المفترض أن تكون قصة تحذيرية لأخيها الأصغر. في بعض الأحيان، كانت عقوبتها تتضمن التعرُّض للضرب أو حبسها في غرفتها أو قضاء يوم من دون طعام، وذلك لتجربة شعور أن تكون بلا مأوى. بقدر ما كانت لي لي متحمسة وتنوي تحقيق النجاح، بدت دائمًا تعاني من أجل الحفاظ على تركيزها في المهام المُكلفة بها لفترات طويلة من الزمن، إذ كانت تسرح مع أحلام اليقظة أو تفقد أو تنسى في الفصل المواد المهمة التي تحتاج إليها، أو ترتكب أخطاء ترجع إلى الإهمال في واجباتها المدرسية. في كل مرة يحدث ذلك، كانت لي لي تُعاقب.

بحلول الوقت الذي بدأت فيه لي لي الالتحاق بالمدرسة الثانوية، كانت مقتنعة أن والدتها لن تُظهر حبها أبدًا. لقد حقق شقيقها أعلى الدرجات التي لا يمكن لها إلا أن تحلم بتحقيقها، لكن ظلت لي لي تشعر بالنقص. في النهاية، رأت إحدى معلمات لي لي الجهد الذي تبذله بجانب سلوكها المتردد وأبلغت المرشد المدرسي بدواعي قلقها إزاء لي لي. قُيمت لي لي وتبين أنها استوفت معايير تشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. بدأت لي لي في تناول الدواء في سنتها الأولى من المدرسة الثانوية، وبينما أظهرت درجاتها تحسُّنًا ملحوظًا، ظلت لي لي تشعر بعدم الكفاءة. استمرت في تجنب معظم التفاعلات الاجتماعية، خصوصًا مع والدتها، وركزت جهودها على محاولة إيجاد طريقة للهرب من جراح الخزي المؤلمة التي ترافقها أينما تذهب. أخيرًا، في سن السابعة عشرة، غادرت لي لي

بلدتها الصغيرة متوجهة إلى الجامعة. في حين أنها حصلت على حريتها بعيدًا عن أسرتها، فقد كان مخطط عدم الكفاءة لديها راسخًا ومتطورًا جدًّا، ما يؤكد أن تاريخها من الإساءة له تأثيرٌ دائمٌ في إدراكها للعالم وللعلاقات من حولها.

كما ترون من قصة لي لي، عندما يسيطر علينا مخطط عدم الكفاءة، ننخرط في سلوكيات تكيُّفية معيَّنة، مثل تجنب الآخرين والطرق التي نشعر من خلالها أنهم يحكمون علينا أو نتجنَّب تجارب معينة، لأننا على يقين من أننا سنقصر أو نفشل بطريقة ما. ومع اكتمال مخطط عدم الكفاءة، وطعنه إياك بلا هوادة بأشواك الخزي، وعدم الأمان، والاكتئاب، فإنك تتكيَّف بالطريقة الوحيدة التي كنت تعتقد أنها ممكنة، أي خلف قناع ثقيل ذي تصميم فظ. قناع تستمر في ارتدائه حتى يومنا هذا.

قصتنا التالية هي قصة مونيك وتجربتها مع الاكتئاب. في أثناء قراءتك لقصتها، لاحظ كيف يمكن أن يبدو تطور أحد مخططات عدم الكفاءة مختلفًا تمامًا عن الآخر.

مونيك

مونيك امرأة تبلغ من العمر خمسة وثلاثين عامًا، تعاني الاكتئاب وتَعاطيَ الكحوليات منذ أن كانت في الثانية عشرة من عمرها. على النقيض تمامًا من لي لي، تبدو مونيك واثقة وذكية عندما تقترب منها. إنها تبحث بنشاط عن تفاعلات جديدة، وهي سريعة في التعبير عن رأيها وعرض آرائها، بغض النظر عن محتواها. تقضي أيامها في العمل مصورةً لموقع ترفيهي للراشدين، وتقضي أمسياتها في البلدة تشرب في النوادي، وتقابل رفيقها. تشرب مونيك في كثيرٍ من الأحيان حتى تفقد وعيها، فمن دونه لا تستطيع النوم طوال الليل بسبب أفكارها المتسارعة والأرق. عادة ما تُحضِر مونيك من تقابلهم عبر الإنترنت إلى المنزل، خصوصًا إذا كانت -على حد قولها- «يمكنها التخلص من الرجل القوي». يستلزم هذا عادةً نهجًا عنيفًا وعدوانيًا في التفاعلات اللفظية والجسدية. عادة لا ترى مونيك نفس الشخص

أكثر من مرتين، لأنها تشعر بالقوة كلما بادرت بالتخلص من شريكها أو إنهاء علاقتها به بعد اللقاء الثاني.

كانت مونيك فتاة نموذجية قبل بداية المراهقة في المدرسة الإعدادية عندما بدأت رحلتها الانفعالية. لقد نشأت طفلة وحيدة تنتمي إلى حي من الطبقة العليا المتوسطة، تعيش مع والدها ووالدتها، اللذين كانا منشغلين ويعملان بجد. كانت طفولة مونيك المبكرة مليئة بالصيف المثير والتجمعات العائلية الكبيرة. لأن منزلهم كان واسعًا ويحوي مَسبحًا كبيرًا، فقد كان غالبًا ملتقًى للحفلات ولم شمل الأسرة. في أحد أيام الصيف الحارة، كانت أسرة مونيك تستضيف مرة أخرى لقاء العائلة السنوي. كان من بين الحضور شقيق والدتها الأصغر، الخال راي، الذي بدأ يظهر بصفة منتظمة في جميع أنحاء المنزل بعد نقله إلى وظيفته الجديدة. لم تكن هذه أكثر التطورات متعةً بالنسبة إلى مونيك بسبب الانزعاج المتكرر الذي تشعر به في جواره. عندما يتعلق الأمر بالخال راي، تشعر مونيك دائمًا بالحاجة إلى توخي الحذر في حضوره، إذ كان يميل أحيانًا إلى الاحتكاك بها والتحديق إليها طويلًا، ما يجعلها تشعر بعدم الارتياح. ومما أثار دهشتها، أن بقية أفراد الأسرة يبدو أنهم ينسجمون في عالم الخال راي، ودائمًا ما كانوا يصرخون ويضحكون ويثنون عليه كلما ألقى على المجموعة نِكاتِه البذيئة أو تعليقاته العدوانية.

خلال إحدى المناسبات الاحتفالية، انخرطت مونيك في روتينها المعتاد المتمثل في تغيير ملابسها في كوخ حوض السباحة قبل أن تخرج عليهم بمظهرها المميز. بمجرد انتهائها، سمعت طرقًا خفيفًا على الباب، وصوت راي ينادي عبر الجدران الرقيقة للكوخ، «مرحبًا مونيك، أعتقد أنني تركت ساعتي على الحوض، أنا قادمٌ لأخذها». سرت قشعريرة باردة أسفل العمود الفقري لمونيك عندما أدركت أن عليها أن تسرع، لم تكن قد أغلقت الباب. في اللحظة التي سمعت فيها راي يفتح الباب ويدخل ثم يغلقه خلفه، عاشت مونيك أغرب شعور راودها في حياتها، كأنها غادرت جسدها وتشاهده من بعيد وقد تعرضت لصدمة جنسية. ومع أنه قد مرت دقيقة أو دقيقتان فقط، فإن الأمر بدا لمونيك كأنه عُمْر. في المرة

التالية التي حدث فيها ذلك، كانت مونيك تسبح بمفردها بعد الانتهاء من حفل شواء عائلي، إذ استمتع جميع البالغين الآخرين بالجولة الثانية من المشروبات في حجرة الشراب. آخر مرة حدث فيها ذلك كانت في الحمام، عندما استيقظت مونيك في منتصف الليل. عندما انتهى الصيف وأُغلق المسبح، كانت مونيك قد تحطمت.

في إحدى الليالي، تمكنت مونيك، بعد أن حضرت عشاءً في بيت راي الجديد، من استجماع شجاعتها وإخبار والديها عن الاعتداءات الجنسية العديدة التي تعرضت لها. كانت رحلة العودة إلى المنزل طوال ثلاثين دقيقة رحلة صامتة. شعرت مونيك بمزيجٍ من الارتباك والخزي وهي تصعد الدرج إلى غرفتها، وسمعت بالكاد صوت الخلاف بين والديها. سمعت والدتها وهي تفتح باب غرفتها بهدوء وهي متكئة على جنبها تحت أغطيتها، «عزيزتي مونيك، أعلم أن الخال راي يمكن أن يكون فظًّا وغير لائقٍ في بعض الأحيان، ولكن نيته حسنة، وأي شيء تعتقدين أنه ربما حدث، من المحتمل أن يكون مجرد تفسير خطأ»، وتابعت «من الآن فصاعدًا، لست مضطرة لقضاء أي وقت معه إذا كنت تشعرين بعدم الارتياح».

لم يطرح والدا مونيك هذا الموضوع مرة أخرى. لم يجبرا مونيك أبدًا على الوجود على مائدة العشاء أو أي حفلة عند المسبح، ولم يُدْعَ راي لقضاء عطلات نهاية الأسبوع في منزلهم، ولكنهما لم يتخذا أي إجراء ضد راي. لم تُتح الفرصة أبدًا لمونيك لتلقي العلاج، وفي النهاية بدأت في تجنُّب جميع التجمعات العائلية.

بدءًا من المدرسة الثانوية، اختارت مونيك قضاء وقتها مع مجموعة جديدة من الأصدقاء تحمل لقب المنبوذين. بدأت في ارتداء الملابس الفاضحة، والانخراط في كثيرٍ من الأحيان في سلوكيات إيذاء الذات لتخفيف المشاعر المؤلمة التي شعرت بها. إن الإساءات التي تعرضت لها من خالها، والنقصَ الشديدَ في الدعم، والرفضَ من قِبل والديها، جعلت مونيك تشعر بعدم الكفاءة. وبمرور الوقت، ترسخ مخطط عدم الكفاءة بداخلها. لا بد أنني أستحق الإساءة، هكذا كانت تفكر مونيك غالبًا. لم يفعل والداي أيَّ شيء لحمايتي، لذا لا

بد أنهما يعتقدان أنني عديمة القيمة. بدأت مونيك الانخراط في ممارسة الجنس مع الأولاد من مجموعتها، وغالبًا ما تعرضت لسوء المعاملة في علاقاتها. بالنسبة إلى مونيك، كان من الطبيعي أن يسيؤوا معاملتها قليلًا. مع كل شريك جديد، تنتهي بها أفكارها دائمًا إلى استنتاجٍ مُفادُه أنها محطمة ولا تستطيع العثور على الحب. في النهاية، وجدت أنه من خلال استخدام الكحوليات والمخدرات، يمكنها أن تزيل الخزي والاكتئاب من مخططها. دون تعاطٍ، كانت مونيك محطمة وغير محبوبة، ولكن بمساعدة الكحوليات، تعلمت كيفية تخدير ألم عدم الكفاءة.

وعلى الرغم من التناقض الكبير بين مخطط عدم الكفاءة الخاص بحالة لي لي، فإن تدمير الذات والإهمال الذي انتهجته مونيك، ليس أكثر من تعبير عن الاكتئاب. ما الذي يميز مخطط عدم الكفاءة الخاص بك؟ ما الأفكار والمشاعر المشابهة لأفكار لي لي ومونيك التي تراودك غالبًا؟

كيف يغذي مخطط عدم الكفاءة الاكتئاب؟

تخيَّل للحظة أسوأ بائع متجول يمكنك تخيُّله. يأتي هذا البائع ليطرق بابك يوميًّا ويبيع لك أفظع الأفكار السلبية التي تخيلتها على الإطلاق، لتلبية مخطط عدم الكفاءة الخاص بك. يُطلق عليه أحد تلك الأسماء التي تجعل معدتك تنقبض في كل مرة تسمعها. لقد طرق الباب بالفعل عدة مرات اليوم، ولكن هذه المرة يمكنك حقًّا سماع الباب يرتج عندما يعلن المخططُ وجودَه.

يقول مخطط عدم الكفاءة الخاص بك: «أعلم أنك تحاول تجاهلي اليوم، ولكن لدي صفقة رابحة، اشترِ واحدة واحصل على الأخرى مجانًا، وتتلخص هذه الصفقة في أنه لا أحدَ سيحبك على الإطلاق!»، ويواصل: «هل تعلم نتيجة المقابلة التي ستجريها غدًا للترقية؟ حسنًا، إنهم لا ينوون منحك إياها، يعرفون أنك لست موهوبًا مثل زملائك في العمل. إنهم يشفقون عليك فقط، لأنه ليس لديك أصدقاء، وعائلتك لا تهتم بك، وشريكتك تنتظر سببًا فقط لهجرك».

يَعرفُ مخطَّطُك ما سيقوله لك لكي يجعلك تشتري الأفكار التي يبيعها. سواءٌ قررت شراءَها أو تجنُّبَها أو حتى مهاجَمَتَها، فإنه يجد دائمًا طريقة لجعل

تلك الأفكار الرهيبة والراسخة تتحقق. هذه هي الطريقة التي يُغذي بها مخطط عدم الكفاءة اكتئابك، ويمكن أن يتركك مُستنزفَ الطاقة، ومثقلًا بالنقد الذاتي، ومنعزلًا عن العالم من حولك.

بالطبع، لا يظهر مخطط عدم الكفاءة دائمًا على أنه اكتئاب نموذجي. يمكن أن يتجلّى أيضًا في صورة إنهاكٍ، إذ تحاول تعويض مشاعر عدم الكفاءة الداخلية بالنجاح الخارجي أو في صورة عدوان موجه نحو الآخرين بدلًا من نفسك، كما سترى في القصة التالية.

أندريه

يبلغ أندريه من العمر واحدًا وأربعين عامًا، وهو رجل مطلّق مرتين، وقد كرّس حياته لمسيرته المِهْنيّة رقيبًا أوّلَ في مُشاة البحرية الأمريكية. يقضي أندريه أيامه في العمل بلا هوادة، وعادةً ما يظل يعمل طوال الليل. إنه يدفع نفسه إلى مستويات متطرفة من الإرهاق، إذ يعمل نحو ١٢ إلى ١٤ ساعة يوميًا، وذلك لمحاربة أفكار عدم الكفاءة التي تراوده كلما كان عاطلًا. لم يكن لدى أندريه أيُّ أصدقاء مقربين، فقط معارف. غالبًا ما يبذل الناس قصارى جهدهم لتجنبه، إذ يُعرف عنه أنه سريع الغضب عند طرح أي أسئلة أو مشكلات عليه. داخليًا، لا يفكر أندريه كثيرًا في نفسه. غالبًا ما يقارن نفسه بالآخرين ويستنتج أن كل نجاح أو ميزة قد يمتلكها ترجع فقط إلى أن الناس لا يعرفون حقيقة مدى عدم كفاءته وانكساره. في ذهن أندريه، إنها مسألة وقت فقط قبل أن يتمكن شخص ما من الرؤية عبر قناعه الذي يتخفّى خلفه. أخيرًا، كانت زوجتاه السابقتان وأطفاله الثلاثة قد تبينوا حقيقته، لذلك لن يتواصلوا معه بعد الآن.

لقد عانى أندريه من أجل تطوير علاقات وثيقة والشعور بالرضا عن إنجازاته لمدة طويلة. بينما لم يشعر قطُّ بأنه غير محبوب من والديه، ولكن كان من الصعب إقناع والديه بأي شيء ينجزه. كأكبر طفل في أسرته، نشأ وهو يشعر بضغوط بشأن وضع معايير التميز لأخيه وأخته، ولكن ظل والداه حريصَين على اكتشاف العيوب وأوجه القصور التي يريانها

كلما سعى أندريه إلى مدحهما. الشيء الوحيد الذي يبدو دائمًا أنه يجعله في مزاج أفضل هو كأسا النبيذ اللتان يستمتع بهما بعد يوم عمل طويل.

عندما كان أندريه يبلغ من العمر خمسةَ عشَرَ عامًا، التحق بوظيفته الأولى، عامل تنظيف الطاولات في إحدى الحانات المحلية. لقد كان أكثر حماسًا مع احتمالية أن يتفاجأ والداه بإنجازه عندما يُظهر لهما أول راتب له، ولكن في يومه الثاني في الوظيفة، عندما كان يركز على تنظيف آثار زحام ليلة الخميس، سمع صوت والده بين الزبائن المتبقين. بعد لحظات قليلة من التنصت، أدرك أندريه أن والدَه كان بُرفقة امرأة أخرى غير والدته. عند عودته إلى المنزل في وقت لاحق من تلك الليلة، سحب أندريه والده جانبًا وواجهه بما اكتشفه. وبعد ذلك استيقظ أندريه على ضوضاء مدوية قادمة من غرفة والديه. ثم رافق الصوت صرخات والدته الغاضبة وعديد من الاتهامات، التي ردها والده بنفس القدر. لم يرَ أندريه والده مرة أخرى بعد هذه الليلة. لقد انفصل والداه بعد طلاق عاطفي طويل ومرير، وشعر أندريه بمسؤوليته عن الطلاق، وعن لوم ورفض أشقائه لغياب والده الجسدي، وعن انسحاب والدته الوجداني. الاستنتاج الوحيد المتبقي هو أن أندريه في أعماقه يرى أنه لم يكن يستحق الحب والتقدير اللذين حُرِمَهما.

في اللحظة التي كان فيها مؤهلًا للتجنيد، انضم أندريه إلى المؤسسة العسكرية، ووجَّه كراهيته الذاتية إلى أن جعل نفسه قائدًا بحريًّا مؤهلًا قدر الإمكان، أيْ شخصًا يعتقد أن بإمكانه إقناعَ العالم بأنه أكثر قوة وتفوقًا على من حوله. بالنسبة إلى شخص غريب، قد يبدو أندريه ظاهريًّا نموذجًا لجندي مشاة البحرية القوي، ولكنه في داخله، كان وحيدًا ومكتئبًا ومذعورًا من أن يراه الناس بالطريقة التي يرى نفسه بها، أي مخطئًا، وغير كفء، وأنه السبب في حدوث كل ما هو سيئ. لقد وجد أندريه أنه يمكنه تجنب ألمه من خلال التركيز المستمر على العمل. ومع ذلك، فإنه في نهاية المطاف كان سجينًا لمخططه الخاص بعدم الكفاءة شأنه شأن لي لي وتجنبها الاجتماعي، ومونيك والمواد المخدرة.

خلاصة القول

لقد استكشفت في هذا الفصل مفاهيم الخزي، وعدم الكفاءة، والاكتئاب. وتعلمت كيف يمكن أن يؤثر تطوير هذه السيناريوهات القوية في إدراكنا، وسلوكنا، وعلاقاتنا لدرجة أننا نظل محاصرين خلف قناع الاكتئاب والمعاناة. من خلال استعراض قصص لي لي، ومونيك، وأندريه، رأيت ثلاثة أمثلة مختلفة لكيفية تطور مخطط عدم الكفاءة واستحواذه على حياة الفرد. يبدو الأفراد الثلاثة مختلفين اختلافًا كبيرًا بعضهم عن بعضٍ، ويُمَثِّلُ كل منهم طريقة مختلفة للتعامل مع المعتقدات الأساسية التي تصاحب عدم الكفاءة، ولكن في النهاية، يشتركون جميعًا في نفس المعتقدات الأساسية التي مؤداها أنهم غير أكفاء، أيْ لا يستحقون كثيرًا من الاهتمام.

سوف نستعرض المفاهيم التي ناقشناها في هذا الفصل الأول طوال الكتاب، إذ بدأنا في استكشاف كيفية تطور مخطط عدم الكفاءة الخاص بك، وكيف استولى على حياتك كرهينة. سنرشدك في الفصل التالي من خلال عملية التقييم إلى استكشاف سياق مخطط عدم الكفاءة لديك، وتحقيق فهمٍ أعمقَ لقوته.

الفصل الثاني

التقييم

الفصل الثاني

التقييم

الآن بعد أن بدأت رحلتك نحو تعلُّم الكثير عن مخطط عدم الكفاءة الخاص بك ومدى ارتباطه بالاكتئاب، سيرشدك هذا الفصل من خلال البحث عن كثب في جوانب حياتك التي قد تكون ساهمت وأثرت في أعراض الاكتئاب التي تعانيها، مثل حياتك الأسرية، وحياتك الاجتماعية، وحياتك المهنية، وتفاعلك مع مجتمعك، وغير ذلك. على سبيل المثال، قد تجد أن معتقداتك السلبية تظهر من خلال الحوارات التي تجريها مع عائلتك، والطرق التي تتعامل بها في علاقاتك، والروابط التي تجمعك بحياتك المهنية، وكيف تتفاعل مع المجموعات المختلفة في بيئتك. يستخدم عديد من المقاييس في التقييم للكشف عن مخطط عدم الكفاءة، وذلك لاستكشاف شدة الاكتئاب الذي تشعر به في حياتك، وللمساعدة على الكشف عن كثير من قيمك، والأشياء التي تهمك، والتي يمكن أن تساعد في زيادة الدافعية نحو التغيير. في هذا الفصل، سنرشدك من خلال هذه المقاييس، وعندما تنتهي منها، ستكون لديك فكرة أفضل عن وضعك الحالي وطريقة لقياس التقدم الذي أحرزته وأنت تعمل على تغييره.

١. استبيان مخطط عدم الكفاءة.
٢. استبيان القيم الحياتية، الجزآن الأول والثاني.
٣. استبيان التقبل والعمل.
٤. استبيان الأفكار الآلية.
٥. مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب.

استبيان مخطط عدم الكفاءة

Defectiveness Schema Questionnaire

يتعلق التقييم الأول الذي سنستكشفه في هذا الفصل مباشرة بالأفكار والمشاعر التي تميز مخطط عدم الكفاءة لديك. اقرأ العبارات أدناه، وضع دائرة حول علامة √ أو × وَفقًا لمدى انطباق العبارة عليك. في الحالات التي تكون الإجابة فيها محيرة، اختر حدسك الأول. تأكد من وضع الدائرة حول العلامة التي تعبر عمَّا تشعر به، بدلًا من وضعها على ما تعتقد أنه صحيح منطقيًّا على نحو يمكن التحقق منه. من المهم الإجابة عن كل العبارات، مع وضع دائرة حول علامة √ أو × (وليس كلتيهما)، للحصول على درجة دقيقة في النهاية.

العبارة	صواب	خطأ
١. أنا جدير بالحب والاحترام.	√	×
٢. كثيرًا ما أشعر بالنقص أو عدم الكفاءة.	√	×
٣. أشعر بالرضا عن نفسي.	√	×
٤. لا أحد ممن أرغب في معرفتهم سيرغب في معرفتي إذا عرفني حقًّا.	√	×
٥. لديّ احتياجات مشروعة وأستحق تلبيتها.	√	×
٦. أنا غبي وممل ولا يمكنني إجراء محادثة ممتعة.	√	×
٧. أنا أمثل شيئًا في هذا العالم.	√	×
٨. أنا غير جذاب.	√	×
٩. الأشخاص الذين أحبهم وأحترمهم، يحبونني ويحترمونني.	√	×
١٠. أنا لا أستحق كثيرًا من الاهتمام أو الاحترام.	√	×

بمجرد الانتهاء من التقييم، حان الوقت لرصد الدرجات. انظر إلى إجاباتك عن العبارات ١، ٣، ٥، ٧، ٩. امنح نفسك درجة واحدة عن كل دائرة وضعتها حول علامة ×. بعد ذلك، انظر إلى إجاباتك عن العبارات ٢، ٤، ٦، ٨، ١٠. امنح نفسك درجة واحدة عن كل دائرة وضعتها حول علامة √، ثم اجمع الدرجات. تشير الدرجة التي تحصل عليها إلى مدى انطباق هذه العبارة عليك «أنا غير كفء، ووضيع، وغير محبوب».

دعونا نُلقِ نظرة على الاستبيان الذي ملأه أندريه من الفصل الأول.

العبارة	صواب	خطأ
١. أنا جدير بالحب والاحترام.	√	(×)
٢. كثيرًا ما أشعر بالنقص أو عدم الكفاءة.	(√)	×
٣. أشعر بالرضا عن نفسي.	√	(×)
٤. لا أحد ممن أرغب في معرفتهم سيرغب في معرفتي إذا عرفني حقًا.	(√)	×
٥. لدي احتياجات مشروعة وأستحق تلبيتها.	(√)	×
٦. أنا غبي وممل ولا يمكنني إجراء محادثة ممتعة.	(√)	×
٧. أنا أمثل شيئًا في هذا العالم.	(√)	×
٨. أنا غير جذاب.	(√)	×
٩. الأشخاص الذين أحبهم وأحترمهم، يحبونني ويحترمونني.	√	(×)
١٠. أنا لا أستحق كثيرًا من الاهتمام أو الاحترام.	(√)	×

حصل أندريه على ٨ درجات، ما يشير إلى أنه يتسق تمامًا مع عبارة «أنا غير كفء، ووضيع، وغير محبوب». وكما ترون من العبارات التي حدد صحتها أو خطأها بالنسبة إليه، فإن اللوم الذاتي الذي تلقاه في أثناء طلاق والديه

ظَلَّ ثابتًا حتى في حياته البالغة، وتطور إلى شعور عام بعدم الجدارة والاستحقاق. يواصل القتال مع هذا الشعور يوميًّا، ما يبقيه بعيدًا عن العلاقات الشخصية الوثيقة التي تعارض إحساسه بعدم الكفاءة.

استبيان القيم الحياتية، الجزآن الأول والثاني.

سيساعدك مقياس التقييم التالي، وهو استبيان القيم الحياتية، على الحصول على فكرة أفضل عن مدى جودة حياتك وَفقًا لقيمك، أي الأشياء التي تهمك، والصفات التي تريد حقًّا أن تمثلها طوال حياتك، وكذلك أولوياتك. في الجزء الأول من هذا التقييم، نريدك أن تقيم أهمية مجالات الحياة المختلفة على مقياس متدرج من ١ إلى ١٠، إذ تعني الدرجة ١: ليس مهمًّا على الإطلاق، في حين تعني الدرجة ١٠: مهمًّا للدرجة القصوى. إن الهدف من تسليط الضوء على الجوانب المختلفة لحياتك التي تعتبرها مهمة، هو أنها سوف تؤدي دورًا مهمًّا في رحلتك نحو التعافي كبديل صحي للسلوكيات التي تغذي اكتئابك، ستصبح القيم التي تبرزها في هذا الجزء منارتك التي تهديك في الظلام، وسوف تكون الدافع لتحولك الإيجابي ومنحك سببًا للانتقال إلى مياه التغيير المجهولة.

في الجزء الثاني من هذا التقييم، نريد منك أن تشير إلى مدى التزامك المستمر بالقيم المدرجة طوال الأسبوع الماضي. الهدف من هذا التدريب معرفة العلاقة بين مجالات حياتك التي تقدرها على أنها مهمة ومدى نجاحك في التصرف بناءً على الأهمية التي تنسبها إلى هذه المجالات القيمة. على سبيل المثال، إذا قيّمت مجال «الزواج والعلاقات الحميمية» بالدرجة ٩ أو ١٠، ولكنك قيّمت اتساقك مع هذا المجال بالدرجة ٤ أو ٥، فنحن نريدك أن تبدأ في التفكير في سبب هذا الاختلاف. مع كونه مجالًا مهمًّا في حياتك، ما سبب ضعف التزامك بتنفيذه؟ عندما نبدأ في استكشاف طبيعة القيم في هذا العلاج، فهذه هي الأسئلة التي ستساعدك على التوضيح والإجابة. يرجى إكمال الجزأين التاليين، الأول والثاني من استبيان القيم الحياتية في الصفحتين التاليتين.

استبيان القيم الحياتية: تقييم الرعاية الذاتية، الجزء الأول

Valued Living Questionnaire: Self- Care Assessment, Parts 1, (Wilson et al., 2010)

في ما يلي مجالات الحياة التي يقدرها الناس. سيساعد هذا الاستبيان على توضيح جودة حياتك في كل مجال من هذه المجالات. يتضمن أحد جوانب جودة الحياة الأهمية التي توليها لكل مجال من مجالات الحياة المختلفة. قيم أهمية كل مجال من خلال وضع دائرة حول الرقم الذي يعكس درجة الأهمية من ١ إلى ١٠. يعني الرقم ١ أن المجال ليس مهمًّا على الإطلاق، في حين يعني الرقم ١٠ أقصى درجة من الأهمية. لن يقدر الجميع كل هذه المجالات بنفس الدرجات. قيم كل مجال وَفقًا لشعورك الشخصي بمدى أهميته. في النهاية هو مكان للتأمل في استجاباتك.

المجال	مدى الأهمية									
الأسرة (بخلاف الزواج أو الأبوة).	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الزواج، والأزواج، والعلاقات الحميمية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الأبوة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الصداقة والحياة الاجتماعية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
العمل.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
التعليم والتدريب.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الترفيه والمرح.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الروحانيات، ومعنى الحياة والهدف منها.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
المواطنة والحياة المجتمعية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الرعاية الذاتية البدنية (التغذية، والتمارين الرياضية، والراحة، والنوم).	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

تأمَل: ما شعورك حيال ذلك؟ هل هناك مجالات قد فاجأتك؟

استبيان القيم الحياتية: تقييم الرعاية الذاتية، الجزء الثاني

Valued Living Questionnaire: Self- Care Assessment, Parts 2, (Wilson et al., 2010)

في هذا الجزء، يرجى تقييم مدى اتساق أفعالك مع كل مجال من مجالات قيمك. يُرجى ملاحظة أن هذا لا يسأل عن مثاليتك أو ما يعتقده الآخرون عنك. كل شخص يتصرف بطريقة أفضل في بعض المجالات مقارنة بالأخرى. يتصرف الناس أيضًا بطريقة أفضل في بعض الأوقات مقارنة بأوقات أخرى. يُرجى فقط تحديد الطريقة التي تعتقد أنك كنت تتصرف بها خلال الأسبوع الماضي. قيم كل مجال من خلال وضع دائرة حول الرقم الذي يعكس درجة اتساق تصرفاتك مع قيمك؛ وذلك على مقياس من ١ إلى ١٠. يعني الرقم ١ أن تصرفاتك لم تكن متسقة على الإطلاق مع قيمك، في حين يعني الرقم ١٠ أن تصرفاتك كانت متسقة تمامًا مع قيمك.

في خلال الأسبوع الماضي، ما مدى اتساق تصرفاتك مع قيمك؟

المجال	مدى اتساق تصرفاتك مع قيمك									
الأسرة (بخلاف الزواج أو الأبوة).	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الزواج، والأزواج، والعلاقات الحميمية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الأبوة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الصداقة والحياة الاجتماعية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
العمل.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
التعليم والتدريب.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الترفيه والمرح.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الروحانيات، ومعنى الحياة والهدف منها.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
المواطنة والحياة المجتمعية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الرعاية الذاتية البدنية (التغذية، والتمارين الرياضية، والراحة، والنوم).	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

الدرجة الكلية: ______________

اجمع كل الدرجات التي وضعت دائرة حولها بالنسبة إلى الجزء الثاني، إذ إن الدرجة ١٠ هي الحد الأدنى، في حين أن الدرجة ١٠٠ هي الحد الأقصى، كلما زادت الدرجة، زادت احتمالية الشعور بالسعادة في حياتك.

استبيان التقبل والعمل ٢

مقياسنا الثالث الذي سنستخدمه لتقييم ومتابعة تقدمك هو استبيان التقبل والعمل ٢. إن أحد الجوانب المهمة لهذه الرحلة التي بدأتها هو تعلم وتطوير وتبني مستوى من المرونة النفسية. هذا هو المستوى الذي يمكنك عنده مقاومة الانخراط في سيل من المشاعر، والدوافع، والأفكار التي قد تظهر في موقفٍ معينٍ. بدلًا من أن يغمرك المد والجزر وتستجيب على المدى القصير (ما قد يمنحك الراحة في الوقت الحالي)، يمكنك التراجع واستخدام قيمك الأساسية التي تُملي عليك سلوكك.

ماذا يعني أن تكون غير مرنٍ نفسيًّا؟ تخيل نفسك تسير في دائرة مسافرة لدرجة أنها أصبحت خندقًا يبلغ عمقه الآن عدة أقدام. هذا الخندق هو نتيجة استجابتك لبيئتك بطرق كانت ذات يوم منطقية أو حققت لك الراحة، ولكن في وقتها فقط. لقد كنت تستجيب بنفس الطريقة للمشكلات والعقبات التي يمكنك تذكرها، لدرجة أنك لست متأكدًا حتى مما سوف يحدث إذا ألقيت نظرة خاطفة على جدران الخندق وتعاملت مع الأمور بطريقة مختلفة. إن المرونة النفسية على النقيض من ذلك، هي القدرة على أن تكون في اللحظة الحالية بشكل كامل، وإن كان ما تواجهه غير مريح، والتصرف بطرق تخدم قيمك، أي الأشياء التي تهمك حقًّا.

إن أحد الأهداف الأساسية لهذا الكتاب هو مساعدتك على تعلم كيفية الزحف من فخاخ التفكير المتصلبة التي أدت إلى إبقائك عالقًا ومكتئبًا كما كنت. وهنا يأتي دور استبيان التقبل والعمل ٢، لمساعدتك على الوصول إلى فهم أفضل للمكان الذي تقف فيه في ما يتعلق بمستوى مرونتك النفسية ومدى عمق الخندق الذي يحيط بك. أجب عن استبيان التقبل والعمل ٢، من خلال تحديد مدى صحة العبارات التالية بالنسبة إليك، وذلك على مقياس متدرج من ١ إلى ٧ (علمًا بأن ١ تعني أبدًا، و٧ تعني صحيح دائمًا).

استبيان التقبل والعمل ٢

Acceptance and Action Questionnaire 2
(Bond et al., 2011)

سوف تجد أدناه مجموعة من العبارات، يُرجى تقييم مدى صحة كل عبارة بالنسبة إليك من خلال وضع دائرة حول الرقم الذي يعبر عن درجة انطباقها عليك. استخدم المقياس أدناه لتحديد اختيارك.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
أبدًا	نادرًا جدًّا	نادرًا	أحيانًا	كثيرًا	غالبًا	دائمًا

العبارة							
١. تجاربي وذكرياتي المؤلمة تجعل من الصعب عليَّ أن أعيش حياة أقدرها.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢. أخاف من مشاعري.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣. أنا قلق بشأن عدم القدرة على التحكم في مخاوفي ومشاعري.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٤. تمنعني ذكرياتي المؤلمة التمتع بحياة مُرضية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٥. تسبب مشاعري مشكلات في حياتي.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٦. يبدو أن معظم الناس يتعاملون مع حياتهم بطريقة أفضل مني.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٧. تقف مخاوفي في طريق نجاحي.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

الدرجة الكلية: ________________

دعنا نراجع نتائجك ونرى كيف سارت الأمور. متوسط الدرجات على استبيان التقبل والعمل٢، هو ١٨,٥١، في عموم الناس، وتعني الدرجة التي تزيد عن ٢٤ أن تجاربك الحياتية من المرجح أن تكون مؤلمة جدًّا ومثيرة للقلق، وأن جدار خندقك مرتفع بشكل ملحوظ. هل تتذكر تجربة مونيك مع مخطط عدم الكفاءة والاكتئاب؟ لقد حصلت على ٣٨ درجة على استبيان التقبل

والعمل، ما يدل على أنها تعاني للخروج من الخندق الذي صنعه لها عدم الكفاءة. إنها ليست فقط مُطاردة من قبل تجاربها وذكرياتها لدرجة أنها تحاول إيقافها أو تخديرها بالكحوليات، ولكنها تقضي أيضًا معظم حياتها في محاولة إيجاد طرق للهرب من الخندق دون أن تدرك أنها تعزز استمراريتها في الخندق وتجعله أكثر عمقًا. الآن، إذا كنت تنظر إلى درجاتك وتشعر بالقلق لأنك حصلت على درجة أعلى من ٢٤ (أو حتى أعلى من مونيك)، فضع في اعتبارك أنك قد اتخذت بالفعل خطوات لإيقاف تعميق خندقك عن طريق اختيار هذا الدليل العملي والبحث عن خيار آخر عكس أولئك الذين يواصلون السير في طريقهم الضيق حتى ينتهي وقتهم. قد يكون إدراك أنك كنت تسير في دوائر من أصعب الخطوات تحقيقًا، وإذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فأنت بدأت بالفعل في تحدي الجدران التي تجعلك سجينًا.

استبيان الأفكار الآلية

لقد أنهينا حتى الآن تقييم مخطط عدم الكفاءة لديك، وأخذنا لمحة عن قيمك، وحددنا نقطة البداية لمرونتك النفسية. من خلال التقييم التالي، سننظر في عدد المرات التي تطاردك فيها أعراض الاكتئاب بأفكار سلبية، وإلى أي مدى تعتقد في صحتها. هل تتذكر ذلك البائع الشرير الذي ورد في الفصل الأول، أي مخطط عدم الكفاءة الخاص بك؟ هذا هو الجزء من التقييم حيث يمكنك إلقاء نظرة فاحصة على الأفكار التي يروج لها وكم مرة كنت تشتريها. إن اكتئابك قادر على الحفاظ على سيطرته على سلوكياتك وتفاعلاتك عن طريق إقناعك باستمرار بأنك عديم القيمة والقوة، وأنه لا شيء تفعله سيحدث أي تغيير في هذا الصدد. عندما تكمل استبيان الأفكار الآلية، ستفهم جيدًا مدى خبث بائعك المتجول على مَرّ السنين. مثل المقاييس الأخرى التي أكملتها حتى الآن، يتضمن مقياس الأفكار الآلية مجموعة من العبارات التي ستحدد مدى تكرارها عليك، أي (كم مرة راودتك تلك الفكرة خلال الأسبوع الماضي)، ودرجة اعتقادك في صحتها، أي (مدى تصديقك لهذه الفكرة عندما تراودك). تقدر كل استجابة على مقياس الأفكار الآلية فيما يخص التكرار بدرجات من ١ إلى ٥، إذ تعني الدرجة ١ أن الفكرة لا تتكرر مطلقًا، في حين تعني الدرجة ٥ أن الفكرة تتكرر طوال الوقت، وكذلك فيما يخص الاعتقاد في صحة الفكرة، إذ تعني

الدرجة ١ لا أعتقد في صحتها مطلقًا، في حين تعني الدرجة ٥ أعتقد في صحتها تمامًا. يُرجى إكمال مقياس الأفكار الآلية، وجمع الدرجات بحيث تحصل على مجموع درجات التكرار، ومجموع درجات صحة الاعتقاد، ومجموع الدرجات الكلية.

استبيان الأفكار الآلية

Automatic Thoughts Questionnaire

(Hollon & Kendall, 1980)

مدرج أدناه مجموعة من الأفكار المتنوعة التي تخطر ببال الناس. يرجى قراءة كل فكرة وبيان مدى تكرار هذه الفكرة على ذهنك، إن وجدت، خلال هذا الأسبوع. يرجى قراءة كل عبارة بعناية ووضع دائرة حول الإجابات المناسبة بالطريقة التالية: ١= مطلقًا، ٢= في بعض الأحيان، ٣= متوسط، ٤= في كثير من الأحيان، ٥= طوال الوقت. ثم وضح إلى أي مدى تعتقد في صحة هذه الأفكار إن وجدت، وذلك من خلال وضع دائرة حول درجة اعتقادك في صحة هذه الفكرة بالطريقة التالية: ١= مطلقًا، ٢= في بعض الأحيان، ٣= متوسط، ٤= في كثير من الأحيان، ٥= طوال الوقت.

الفكرة	التكرار					درجة الاعتقاد في صحتها				
١. أشعر أنني أقف في مواجهة العالم.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢. أنا لست جيدًا.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٣. لماذا لا أستطيع النجاح أبدًا؟	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٤. لا أحد يفهمني.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٥. لقد خذلت كل الناس.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٦. لا أعتقد أنه يمكنني الاستمرار.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٧. أتمنى لو كنت شخصًا أفضل.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٨. أنا ضعيف جدًا.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٩. حياتي لا تسير بالطريقة التي أريدها.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥

الفكرة	التكرار					درجة الاعتقاد في صحتها				
١٠. أشعر بخيبة أمل كبيرة في نفسي.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١١. لا شيء يشعرني بالارتياح.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٢. لا أستطيع تحمل هذا بعد الآن.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٣. لا يمكنني البدء.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٤. ما الخطأ فيّ؟	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٥. أتمنى لو كنت في مكان آخر.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٦. لا أستطيع التوفيق بين الأمور.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٧. أنا أكره نفسي.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٨. أنا عديم القيمة.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٩. أتمنى فقط أن أختفي.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٠. ما مشكلتي؟	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢١. أنا خاسر.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٢. حياتي جحيم.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٣. أنا فاشل.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٤. لن أستطيع فعلها أبدًا.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٥. أشعر بالعجز الشديد.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٦. شيء ما يجب أن يتغير.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٧. فيَّ خطأ ما.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٨. مستقبلي كئيب.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥

الفكرة	التكرار					درجة الاعتقاد في صحتها				
٢٩. هذا الأمر لا يستحق العناء.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٣٠. لا أستطيع إنهاء أي شيء.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥

كم درجة أحرزتها على هذا المقياس؟ كنموذج مرجعي، فإن الأفراد الذين لا يعانون الاكتئاب يحصلون عادةً على درجات ما بين ٣٠ و ٥٠ درجة. يحصل الأشخاص المصابون بالاكتئاب على درجات تتراوح بين ٨٠ و ١٠٠ درجة. على سبيل المثال، حصلت لي لي التي كانت تعاني انخفاض درجاتها الدراسية، وإهمال والديها لها، على ١٠٥ درجة في ما يخص مدى اعتقادها في صحة أفكارها، و١٠٢ درجة في ما يخص مدى تكرار هذه الأفكار الآلية السلبية.

لقد لعبت الأفكار الآلية السلبية التي تتلقاها من مخطط عدم الكفاءة الخاص بك دورًا أساسيًّا في إبقائك عالقًا في دائرة النقد الذاتي والتجنب والاكتئاب. لكن مع مواصلة سعيك إلى الأمام في هذه الرحلة نحو التعافي، ستتعلم كيفية الاستجابة بطريقة مختلفة لبائعك المتجول، فيصبح سيل الأفكار السلبية المتواصل خيارًا يمكن التحكم فيه ولا يمنعك بعد الآن من أن تكون الشخص الذي تريده.

مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب

الخطوة الأخيرة في هذا الفصل الذي يهتم بمقاييس التقدير الذاتي والاستبطان هي مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب. أعد هذا المقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب، وهو جزء من المعهد الوطني للصحة النفسية، وهو مقياس شامل للحالة المزاجية. في ورقة العمل الخاصة بالمقياس، أجب عن جميع الأسئلة، واجمع درجاتك، واستخدم المعايير الخاصة بالمقياس في النهاية لترى أين تقع على متصل الاكتئاب.

مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب

The CES Depression Scale

باستخدام المقياس أدناه، حدد الدرجة التي تصف على أفضل وجه كيف شعرت أو تصرفت بهذه الطريقة خلال الأسبوع الماضي.

٠= نادرًا أو مطلقًا (أقل من يوم واحد).

١= بعض الوقت أو قليلًا من الوقت (من يوم إلى يومين).

٢= أحيانًا أو قدرًا متوسطًا من الوقت (من ٣ إلى ٤ أيام).

٣= معظم أو طوال الوقت (من ٥ إلى ٧ أيام).

خلال الأسبوع الماضي:

١. كنتُ منزعجًا من الأشياء التي لا تزعجني عادةً.	
٢. كنتُ أشعر بعدم الرغبة في الأكل، كانت شهيتي ضعيفة.	
٣. شعرتُ أنني لا أستطيع التخلص من الحزن، حتى بمساعدة عائلتي وأصدقائي.	
٤. شعرتُ أنني جيد مثل الآخرين.	
٥. كان لدي مشكلة في التركيز على ما أفعله.	
٦. شعرتُ بالاكتئاب.	
٧. شعرتُ أن كل ما فعلته كان جهدًا كبيرًا.	
٨. شعرتُ بالأمل بشأن المستقبل.	
٩. اعتقدتُ أن حياتي كانت فاشلة.	
١٠. شعرتُ بالخوف.	
١١. كان نومي مضطربًا.	
١٢. كنتُ سعيدًا.	
١٣. تحدثتُ أقل من المعتاد.	
١٤. شعرتُ بالوحدة.	
١٥. كان الناس غير ودودين.	
١٦. استمتعتُ بحياتي.	
١٧. انتابتني نوبات بكاء.	
١٨. شعرتُ بالحزن.	
١٩. شعرتُ أن الناس لا يحبونني.	
٢٠. لم أستطع التحرك.	
المجموع الكلي:	

يمكنك الحصول على درجتك على مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب من خلال عكس درجات البنود أرقام ٤، ٨، ١٢، ١٦، بمعنى: إذا كانت استجابتك على البند الرابع «بعض الوقت أو قليلًا من الوقت»، بدلًا من منح نفسك درجة، امنح نفسك درجتين، ثم اجمع درجاتك على كل البنود. يتراوح مدى الدرجات بين ٠ و ٦٠، إذ تشير الدرجات الأعلى إلى مستوى مرتفعٍ من الاكتئاب. المتوسط العام للدرجات هو ٨. يميل الأشخاص المصابون بالاكتئاب إلى الحصول على درجات تساوي ٢٤ أو أكثر.

يعد مقياس مركز الدراسات الوبائية حساسًا أيضًا للتغيرات المزاجية، لذا فهو أداة جيدة لقياس التحسن في أثناء شق طريقك عبر هذا البرنامج العلاجي. نحن نشجعك على تطبيق مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب ثلاث مرات على الأقل، في بداية، ومنتصف، ونهاية البرنامج العلاجي، وذلك لقياس مدى استجابتك للبرنامج. يمكنك الاحتفاظ بسجل لدرجاتك في المساحة أدناه:

التاريخ: ____________ الدرجة: ____________

التاريخ: ____________ الدرجة: ____________

التاريخ: ____________ الدرجة: ____________

التاريخ: ____________ الدرجة: ____________

بالنسبة إلى لي لي ومونيك وأندريه، حصل الثلاثة على درجات مرتفعة بما يكفي للإشارة إلى مستوى عالٍ من الاكتئاب، ما أدى إلى قصورٍ يوميٍّ في حياتهم. تعكس درجة لي لي التي بلغت ٢٨ درجة مستوى متوسطًا من الاكتئاب، ما يدل على احتمال ظهور أعراضها في كثير من الأحيان، وتأثيرها فيها جسديًّا (الشعور بالإجهاد، وفقدان الوزن)، وعقليًّا (الأفكار السلبية عن نفسها). تعكس درجة مونيك التي بلغت ٣٣ درجة أنها تعاني اكتئابًا شديدًا، ومن المحتمل أن تؤثر فيها هذه الدرجة دائمًا، ويتضح هذا التأثير على المستويين الجسدي والعقلي مع آثار مدمرة. أخيرًا، تعكس الدرجة ٢٠ التي حصل عليها أندريه المستوى الحدي من الاكتئاب، الذي قد يظهر في صورة أعراض داخلية

أو خارجية، ولكن ليس بدرجة قصور كبيرة قد تؤدي إلى انحراف كبير عن مسار روتينه اليومي. كيف تقارن درجاتك بدرجات الآخرين؟

خلاصة القول

تهانينا، لقد أكملت التقييم النهائي لهذا الفصل. ليس من السهل إكمال جميع التقييمات الفضولية التي تحديناك بها في هذا الفصل. ربما يكون عديد من الأسئلة التي طرحناها في هذه التقييمات قد أثار لديك ذكريات مؤلمة من الماضي أو كان تذكيرًا عامًّا بالألم الذي تعانيه مع اكتئابك. امنح نفسك بعض التراحم والتقدير لأنك حددت نقطة البداية الخاصة بك، واستطعت النظر إلى ما قد يكون الحقائق المؤلمة التي تتكيف معها يومًا بعد يوم. بإكمالك هذا الفصل، لن تتطرق إلى الدروس القادمة فقط، بل ستتمكن أيضًا من معرفة مدى تقدمك في نهاية الرحلة. بمجرد قراءة جميع الفصول، وإنهاء كل التدريبات، اختبر نفسك مرة أخرى باستخدام هذه المقاييس. عندما تبدأ في ممارسة التدريبات، واستخدام الأدوات التي نقدمها لك، ستتعلم كيف تحسن الاتساق مع قيمك، وتُعَزِّز مرونتك النفسية، وتُغيِّر علاقتك بالأفكار السلبية، وتنزع قناع اكتئابك ببطء.



الفصل الثالث

سلوكيات التكيُّف الخطأ



الفصل الثالث

سلوكيات التكيُّف الخطأ

عرفنا من خلال التقييمات الخمسة في الفصل السابق، المجالات الوظيفية المهمة التي من المحتمل أن تتأثر بالاكتئاب ومخطط عدم الكفاءة. سوف نستكشف في هذا الفصل طُرقًا مختلفة يمكن من خلالها أن يوجِّه مخطط عدم الكفاءة سلوكَك. مرة أخرى في الفصل الأول، ناقشنا كيف يمكن لمخطط عدم الكفاءة الذي تعانيه أن يغير العدسة التي ترى نفسك والآخرين والعالم من خلالها. عند الخوض في تاريخ لي لي ومونيك وأندريه (الذين كانوا جميعًا يعانون مخطط عدم الكفاءة)، رأيت كيف استجاب كل منهم، بطرق مختلفة اختلافًا ملحوظًا. من المحتمل أن يكون مخطط عدم الكفاءة الخاص بك قد تطور من خلال التجارب التي مررت بها في وقت مبكر من حياتك. ربما لم يكن حدثًا صادمًا منفردًا، بل تكرارًا للتفاعلات التي كونت معتقداتك الأساسية السلبية. لقد عشت حياتك بطريقتك الفريدة في التعامل مع الأفكار والذكريات والمشاعر غير المرغوب فيها التي يثيرها مخططك. سوف يحدد لك هذا الفصل سلوكيات التكيف الخطأ بمختلف أنواعها.

لم تكن لتستخدم سلوكيات التكيف الخطأ هذه في وقت مبكرٍ إذا لم تكن فعالة، وذلك من خلال مساعدتك على تحمل تجارب مؤلمة أو التعامل مع طفولة صعبة، وقد تعلمت أنه من خلال الاعتماد على هذه السلوكيات، يمكنك الاستجابة لألم مخططك بطريقة تجعلك أكثر تحملًا. قد يكون هذا قد اتخذ عدة أشكال، مثل الانعزال عن العالم أو السيطرة على الأفراد الذين يهددون بفضحك، أو الاستسلام في تفاعلاتك تجنبًا للألم الناتج عن الصراع.

في ما يلي، حددنا سلوكيات التكيف الخطأ العشرة الشائعة التي وصفها جيفري يونج (Young et al., 2003)، والتي يمكن تصنيفها في ثلاثة أنواع رئيسة وهي: الإفراط في التعويض والاستسلام والتجنب.

في أثناء قراءة السلوكيات التالية، فكِّر في السلوكيات التي تنطبق عليك.

ما السلوك (أو السلوكيات) الذي تجد نفسك تستخدمه استجابةً لحدث مثير لمخطط عدم الكفاءة؟

الشائعُ من سلوكيات التكيُّف الخطأ:

- **الإفراط في التعويض**
  - العدوان أو العدائية: أي الهجوم عن طريق إلقاء اللوم أو النقد أو التحدي أو المقاومة.
  - السيطرة أو الإفراط في توكيد الذات: أي محاولة السيطرة على الآخرين من أجل تحقيق أهدافك.
  - السعي وراء الاعتراف أو المكانة: أي الإفراط في التعويض عن طريق إثارة إعجاب الآخرين، وجذب انتباههم من خلال الإنجازات والمكانة العالية.
  - التلاعب والاستغلال: أي تلبية احتياجاتك دون السماح للآخرين بمعرفة ما تفعله. قد يتضمن هذا الإغواء أو عدم الصدق مع الآخرين.
  - العدوانية السلبية أو التمرد: أي أن تبدو مطيعًا، ولكنك تتمرد في حقيقة الأمر من خلال المماطلة أو الشكوى أو العبوس أو الأداء السيئ.
- **الاستسلام (الخضوع)**
  - الامتثال أو الاعتمادية: أي الاستناد إلى الآخرين، والاستسلام، وأن تصبح معتمدًا، وتتصرف بطريقة سلبية، وتحاول إرضاء الآخرين.
- **التجنب**
  - الانسحاب الاجتماعي أو الإفراط في الاستقلالية: أي أن تعزل نفسك اجتماعيًّا وتكفَّ عن التواصل، وتنسحب من الآخرين. قد يبدو أنك مستقل بدرجة مفرطة، ومعتمد على ذاتك أو قد تشارك في أنشطة فردية، مثل القراءة أو مشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر أو العمل الفردي.
  - السعي خلف التحفيز القهري: أي السعي إلى الإثارة أو التشتيت من خلال إدمان التسوق أو الجنس أو القمار أو المغامرة أو النشاط البدني.
  - التهدئة الذاتية من خلال الإدمان: أي السعي إلى الإثارة من خلال المخدرات أو الكحوليات أو الطعام أو الإفراط في التحفيز الذاتي.

- الانسحاب النفسي: أي الهرب من خلال الانفصال عن الواقع أو الإنكار أو التخيل أو غير ذلك من أشكال الانسحاب الداخلية.

ربما لا تستخدم سلوكًا واحدًا من سلوكيات التكيف الخطأ، ربما تستخدم عددًا قليلًا مما ورد في القائمة السابقة، بناءً على الموقف الذي تجد نفسك فيه. على سبيل المثال، قد تنخرط في الإفراط في التعويض من خلال الاعتراف أو البحث عن مكانة في بيئة عمل أو في بيئة أكاديمية، وتحاول باستمرار التأثير أو النجاح من أجل إسكات خوفك من أن يُنظر إليك على أنك مخادع أو محتال. قد تستسلم في علاقاتك الشخصية، وتنخرط في تلك العلاقات بالاعتماد السلبي، فتحاول باستمرار إرضاء الآخرين الذين لا يعاملونك بالمثل. أخيرًا، قد تمارس أسلوب التجنب في مجموعة متنوعة من أنشطة حياتك اليومية، مثل الإفراط في شرب الخمر أو التسوق القهري أو تجنب التفاعلات الاجتماعية. عندما تبدأ في تحديد سلوكيات التكيف الخطأ الشائعة في علاقاتك، ستبدأ في التحرك نحو مرحلة تطوير وعيٍ أعمق بتلك السلوكيات وتأثيرها في جميع مجالات حياتك.

تبدأ عملية الوعي هذه أولًا بالنظر إلى المواقف التي تجد نفسك فيها منخرطًا في السلوكيات التي وُصِفت أعلاه. يمكن تفعيل مخططك في أي مجال من المجالات الستة: العمل أو الصداقة أو الأسرة أو الشريك أو الأبوة والأمومة أو الحياة المجتمعية. فكر مرةً أخرى في تفاعلٍ صعب أو مزعج حدث في مجال تعدُّهُ مهمًّا، وهو تفاعل جعلك تشعر بالضعف أو الاكتئاب أو الغضب، وهي المشاعر والأفكار التي حُفزت على الأرجح من خلال مخطط عدم الكفاءة الخاص بك. ثم تحقق ما إذا كنت قد استخدمت أحد سلوكيات التكيُّف الخطأ العشرة الموصوفة سابقًا.

في ظل هذا الموقف الذي يدور في ذهنك، في أي مجالٍ من مجالات العلاقة يحدث هذا؟

من خلال إبراز مجال العلاقة، فأنت تضيف جزءًا مهمًّا من حل اللغز. إن تطوير الوعي بالمجالات التي لديك فيها محفزات محددة سيساعدك على كشف الأنماط التي ستصبح محورية في عملية التغيير.

ننتقل الآن إلى الجزء التالي من مسرح الجريمة، نريدك أن تعيد التفكير في الأفكار التي كانت تراودك في ذلك الوقت. الأفكار هي تقييماتك اللحظية لهذا الموقف، مثل: «أعرف أنهم لا يحبونني» أو: «أنا لا أستحق أن أكون سعيدًا». إنها دليلٌ أساسي على أنها غالبًا ما تعكس مخاوفك المتعلقة بالمخطط.

دَوِّن الأفكار التي كانت تراودك في الموقف الذي كنت تُفكِّر فيه.

____

____

____

بعد ذلك، نتعمق أكثر في مسرح الجريمة لننظر إلى المشاعر التي كانت تراودك في ذلك الوقت. المشاعر مثل الغضب أو الخوف أو الحزن أو الاستثارة التي يمكن أن تعكس درجة حرارة أحاسيسك الداخلية التي كانت تحدث مع تطور الموقف.

ما المشاعر التي مررت بها في الموقف الذي تفكر فيه؟

____

____

____

أخيرًا، نصل إلى رد الفعل السلوكي أو نتيجة الموقف. يحدث ذلك عندما ننظر إلى قائمة سلوكيات التكيُّف الخطأ، لنرى ما إذا كان رد فعلك يندرج تحت الإفراط في التعويض أو الاستسلام أو التجنب. ربما لم تستجب بأحد سلوكيات التكيُّف الخطأ، ولكن كانت لديك رغبة في فعل ذلك. من المهم تحديد ذلك أيضًا، لأنه سيوفر لك أدلة أكثر أهمية ستستخدمها في عملية المُضِيِّ قُدُمًا.

ما الرغبات المُلِحَّة التي شعرت بها في الموقف الذي تفكر فيه؟ كيف تصرفت ردًا على ذلك؟

____

____

____

هذه هي العملية الأساسية التي ستساعدك على الكشف عن تأثير مخطط عدم الكفاءة الخاص بك في سلوكك. ضع في اعتبارك المواقف التي تجعلك تشعر بعدم الكفاءة وتؤدي إلى تفاقم اكتئابك، وفرّغ بعناية الأفكار التي كانت تراودك، والطريقة التي شعرت بها، والسلوكيات التي استخدمتها في الاستجابة (أو الرغبات المُلِحَّة التي شعرت بها، إذا لم تكن قد نفَّذتها). بمرور الوقت، ستكون أكثر دراية بما يحفز مخطط عدم الكفاءة الخاص بك والنمط المميز لاستجابتك السلوكية، الذي غالبًا ما يُغَذِّي اكتئابك.

ستساعدك ورقة العمل التالية على تتبع ما نُطلق عليه محفزات مخطط عدم الكفاءة لديك. في ما يلي مثالٌ على ورقة العمل التي أكملَتها لي لي، التي استكشفنا قصتها بشأن عدم الكفاءة في الفصل الأول.

ورقة عمل محفزات عدم الكفاءة

المجال	**(العمل)** **العلاقات** **الأسرة** **الشريك** **الأبوة/ الأمومة** **المجتمع**
الموقف	سمعت أن عددًا قليلًا من زملائي في العمل سيجتمعون لاحقًا لتناول العشاء والمشروبات. لم يقترب مني أحدٌ لمعرفة ما إذا كنت أرغب في الانضمام إليهم.
الأفكار	أنا لستُ جزءًا من المجموعة. زملائي في العمل لا يحبونني ولا يحترمونني. يعتقد زملائي في العمل أن في شخصيتي خطأ ما.
المشاعر	السخط والحزن والغضب.
الرغبات المُلِحَّة (إذا كنت لم تنفذها)	الاختباء بعيدًا عن الناس الذين لا يحترمونني ولا يهتمون لأمري. تجنب الاختلاط بالناس.
ردود الفعل السلوكية	أختبئ في زاويتي الصغيرة من المكتب وأتجنب أي تفاعل مع زملائي في العمل لبقية الأسبوع.

بالنظر إلى كيفية إكمال لي لي ورقة العمل الخاصة بها، دعونا نحلل كل جزء من هذه المعادلة. أولًا: تحفَّزَ مخططُ عدم الكفاءة الخاص بمجال العمل لدى لي لي، عندما سمعت زملاءها في العمل يخططون لتناول العشاء معًا، وهي لم تُدعَ إليه بعد. تسبَّبَ عدمُ دعوتها إلى العشاء في الاعتقادِ بأن زملاءها في العمل لم يحترموها، أو اعتقدوا أن في شخصيتها شيئًا خطأً. دفعها هذا إلى الشعور بالسخط، والحزن، والغضب، والشعور بالإهمال والرفض من جانب الزملاء. استجابة لهذه الأفكار والمشاعر الصعبة، أمضت لي لي بقية الأسبوع مختبئة بعيدًا عن زملائها في العمل، متجنبة أي تفاعلات اجتماعية. بعد أن شعرت لي لي بثقل مخطط عدم الكفاءة الذي تعانيه، بدت سلوكيات التكيف الخطأ المتمثلة في التجنب في حالة تأهُّب قصوى، ما دفعها إلى تجنب زملائها قدر الإمكان، لتخفيف أي ألم إضافي قد تشعر به نتيجة الاكتئاب.

كما يمكنك أن تتخيل، على الأرجح لم تكن لي لي مدعوة على العشاء. بدلًا من جعل نفسها منفتحة ومقبلة على التفاعل الاجتماعي، تجنبت لي لي أي تفاعلات مع زملائها.

بتجنبها زملاءها، حدث شيئان في آن واحد، تمكنت لي لي من تجنب مزيدٍ من الألم الناتج عن الشعور بعدم الكفاءة، وعلى الجانب الآخر عززت لي لي تصوُّرها بأنها غير محبوبة في العمل. من المحتمل أن يكون تصور لي لي دقيقًا، ولكن من الممكن أيضًا أن تكون أسباب أخرى هي التي أدت إلى عدم دعوة زملائها في العمل لها للخروج معهم. ربما كانوا قد بدؤوا للتوّ في التخطيط للحدث، ولم تُتَح الفرصةُ بعدُ لمفاتحة لي لي، لكنهم كانوا يعتزمون فعل ذلك. قد تقتصر خطة العشاء أيضًا على فردين أو ثلاثة أفراد فقط، مع عدم وجود انطباعٍ سلبيٍّ عن لي لي في المقام الأول. ربما أدرك زملاء العمل أيضًا أن لي لي لم تكن ترغب في حضور العشاء، فحتى يتجنبوا الرفض المتوقع، لم يدعوا إلا الأشخاص الذين بَدَوْا مهتمين ومتاحين. في النهاية، وبغض النظر عن الدوافع الفعلية لزملائها في العمل، فإن سلوكيات لي لي التجنُّبية ضمِنَت تَرْكَها بمفردها.

الآن بعد أن راجعت الخطوات، ورأيت مثالًا لِما تبدو عليه ورقة عمل محفزات عدم الكفاءة، املأ واحدة بنفسك (يمكنك تنزيل ورقة العمل هذه من خلال الموقع التالي: http://www.newharbinger.com/45540).

ورقة عمل محفزات عدم الكفاءة

المجال	العمل العلاقات الأسرة الشريك الأبوة/ الأمومة المجتمع
الموقف	
الأفكار	
المشاعر	
الرغبات المُلِحَّة (إذا كنت لم تنفذها)	
ردود الفعل السلوكية	

الآن بعد أن أكملت ورقة عمل «مُحفِّزات عدم الكفاءة»، من المهم بالنسبة إليك أن تبدأ في النظر في التأثير الذي تحدثه سلوكيات التكيف الخطأ في مجالات حياتك. في حالة «لي لي» أدت سلوكيات التكيف الخطأ المتمثلة في التجنب إلى عزلتها عن زملائها، وإهدار أي فرص قد تُتاح لها لكي تُطَوِّر علاقات أوثق بزملائها في العمل. عندما تتبع رغبتك في الانخراط في سلوكيات التكيف الخطأ، فإنك تقلل من ألمك في الوقت الحالي، لكنّ هذا يضمن أن يظل مخطط عدم الكفاءة الخاص بك دون رادع. عندما لا تستدعي سلسلة الأحداث كاملة إلى بؤرة وعيك، فمن السهل جدًّا أن ترى كيف يمكن أن تستمر سلوكيات التكيُّف الخطأ وعواقبها في الظهور. لأنه من السهل ربط تجنب مواقف معينة بشكل إيجابي بتجنب الألم الانفعالي، بنفس الطريقة التي نتعامل بها مع الألم الجسدي، يمكن أن تبدو سلوكيات التكيف الخطأ وكأنها فوزٌ واضح من حيث تقليل المعاناة على المدى القصير. لكن ما يصعب رؤيته هو كيف سيبقيك

استخدام سلوكيات التكيف الخطأ عالقًا في دائرة الاكتئاب، ومحكومًا عليك بالاستمرار في التضحية بما تقدره في الحياة من أجل الراحة المؤقتة في الوقت الحالي.

سيُطلب منك في التدريب التالي البدءُ في التقاط عواقب انخراطك في سلوكيات التكيف الخطأ. مثل ورقة عمل محفزات عدم الكفاءة، سيُطلب منك في ورقة عمل سلوكيات التكيف الخطأ تسجيل موقفٍ حفَّزَ مخطط عدم الكفاءة الخاص بك. أكمل ورقة العمل من خلال كتابة الأفكار والمشاعر وردود الفعل السلوكية التي نتجت عن الموقف أولًا. أخيرًا، سجل مترتبات سلوكك.

في ما يلي مثال على ورقة عمل مترتبات سلوكيات التكيف الخطأ التي أكملها أندريه، الذي استكشفنا تاريخه في الفصل الأول.

استجاب أندريه لمخطط عدم الكفاءة الخاص به عن طريق الإفراط في التعويض، مستخدمًا العدوان السلبي والتلاعب بالآخرين ليشعر بتحسن، عندما شعر أن شريكته فقدت اهتمامها به. في هذه اللحظة، شعر بأن له اليد العليا، ولم يعد عرضة للأفكار الاكتئابية. ومع ذلك، فإن العواقب الناتجة عن استخدام سلوكيات التكيف الخطأ الخاصة به، كانت تدمير أي نوع من التواصل مع شريكته الرومانسية. في نهاية الأمر، عزز سلوك أندريه مخطط عدم الكفاءة الخاص به. باتباع مثال أندريه، أكمل ورقة عمل مترتبات سلوكيات التكيف الخطأ الخاصة بك في الصفحة التالية (يمكنك تنزيل ورقة العمل هذه من خلال الموقع التالي: http://www.newharbinger.com/45540).

ورقة عمل مترتبات سلوكيات التكيف الخطأ

المجال	العمل العلاقات الأسرة (الشريك) الأبوة/ الأمومة المجتمع
الموقف	أخبرتني شريكتي الرومانسية أنها بحاجة إلى إلغاء موعد عشائنا القادم بسبب تضارب المواعيد.
الأفكار	إنها تكذب عليّ. إنها ليست مهتمة بي حقًا. لا بد أنني قلت شيئًا أظهر لها أنني محطم.
المشاعر	الغضب والإحباط والحزن.
ردود الفعل السلوكية	كنت عدوانيًا سلبيًا في تواصلي معها. أقاطعها عندما تحاول إعادة ترتيب موعدنا. أكذب عليها وأحاول التواصل مع شخصٍ آخر.
المترتبات	توقفت عن الرد على مكالماتي ورسائلي.

ورقة عمل مترتبات سلوكيات التكيف الخطأ

المجال	العمل العلاقات الأسرة الشريك الأبوة/ الأمومة المجتمع
الموقف	
الأفكار	
المشاعر	
ردود الفعل السلوكية	
المترتبات	

في هذه المرحلة من رحلتك، حصلتَ على أدوات لمساعدتك على الكشف عن المشكلة. الآن بعد أن أصبح لديك فهم أفضل لسلوكيات التكيف الخطأ، وأكملت التدريبات الواردة في هذا الفصل، استمر في استخدام أوراق العمل على مدار الأسابيع الثمانية المقبلة، وسوف تبدأ في فهم دورة مخطط عدم الكفاءة الخاص بك. إن هذا النوع من الوعي هو جزء أساسي من عملية التغيير. ستحتاج إلى أن تكون مجتهدًا في إكمال أوراق العمل الواردة في هذا الفصل، وعمل ذلك عدة مرات (من الأفضل ملء ورقتَي عمل أو أكثر أسبوعيًّا)، من أجل تحديد جميع جوانب سلوكيات التكيُّف الخطأ التي تستخدمها (يمكنك العثور على أوراق العمل الفارغة عبر الإنترنت من خلال الموقع التالي: http://www.newharbinger.com/45540).

بمجرد أن تكون لديك فكرة عن كيفية عمل سلوكيات التكيف الخطأ الخاصة بك ومترتباتها في حياتك، يمكنك البدء في كسر هذه الحلقة. من الآن فصاعدًا، ستستمر في استكشاف مترتبات سلوكيات التكيف الخطأ الخاصة بك جنبًا إلى جنب مع مفهوم تقبل التجارب المؤلمة التي لا يمكنك تغييرُها، وكيف يمكنك اختيار الاستجابة بطريقة مختلفة لمخطط عدم الكفاءة الخاص بك.

الفصل الرابع

من التجنُّب إلى التقبُّل

الفصل الرابع

من التجنُّب إلى التقبُّل

إذا فكرت في الماضي، ستجد أن هذا الشعور بعدم الكفاءة كان يلازمك لمدة طويلة. من المحتمل أنه كان يلازمك في المدرسة الثانوية، وربما قبل ذلك بكثير. على مدار كل هذه السنوات، استُثيرَ مئات، بل آلاف المرات. بغضّ النظر عن مقدار النجاح الذي حققته، أو عدد الأصدقاء الذين يهتمون بك، أو إلى أيّ مدى سارت حياتك المهنية، أو مدى حب عائلتك لك، فإن هذا الشعور يستمر! ويبدو أنه لا يتأثر بكل التجارب الإيجابية في حياتك. إن شعورك بالخوف والخزي والحزن شديد. قد تشعر أن سلوكيات التكيف الخاصة بك التي تستخدمها مع الشعور بعدم الكفاءة هي الطريقة الوحيدة التي يمكنك استخدامها. لكن ماذا لو كانت هناك طرق مختلفة للاستجابة؟

راؤول وأريبل

لنأخذ على سبيل المثال تجربة راؤول، إنه مدير فرع أحد البنوك، يعيش في ضاحية لطيفة، يطل منزله على بحيرة تحيط بها الأشجار، تعمل زوجته إخصائيةً لعلاج النطق، وتحب وظيفتها وعائلتها (لديهما ولدان في المدرسة الابتدائية). يتطوع راؤول في قسم مكافحة الحرائق المحلي، بالإضافة إلى ما سبق، فهو يحظى باحترام كبير في مجتمعه، حيث يُنظر إليه على أنه شخص ناجح وذو عقلية متحضرة. لم يُغيِّر أيٌّ من هذا، ولا حتى سيارته الفارهة الجديدة، شعوره الأساسي تجاه نفسه. ينشط مخطط عدم الكفاءة لديه بمجرد تعرضه لانتقاد بسيط أو ارتكابه أخطاء صغيرة، أو نسيانه شيئًا ما أو التلميح بأن ما يعرفه بشأن أمور معينة أقل مما ينبغي.

يغضب راؤول كلما نشطت مشاعره الخاصة بعدم الكفاءة. في بعض الأحيان يعبر عن غضبه علانية، وفي أحيانٍ أخرى يتحكم به ويطفئه. غالبًا ما يكون مرؤوسوه في

البنك، والمنزل، أيْ زوجته وأولاده، أهدافًا للتعامل مع موجات الخزي والاشمئزاز من الذات. إنه يفكر مليًّا في الأخطاء والإخفاقات الصغيرة، وهذه الأحكام الذاتية عجّلت بالاكتئاب المزمن.

بغض النظر عن الطريقة التي يحاول بها راؤول قمع شعوره بعدم الكفاءة أو التخلص منه، فهذا الشعور موجود دائمًا في انتظار الثورة. يمكنه إرجاع شعوره بعدم الكفاءة إلى الطفولة، عندما كان والده دائم الغضب والسخط على الحياة، يسخر منه لخوفه من الأشياء. «حسنًا، راؤول الصغير لا يحب الماء، إنه خائفٌ من البلل»، «هل تخاف من الكرة يا راؤول؟ أمسك الكرة اللعينة!»، «راؤول مستاءٌ لأن أحدهم سخر منه. فقط اصفع الطفل صفعةً جيّدةً. لكنك تخشى ذلك أيضًا، أليس كذلك؟» منذ ذلك الحين، أصبح النقد من قِبل أيّ شخص يثير لدى راؤول الشعور بالخزي والحزن، ونفس القناعة المؤلمة بأنه أقل من الآخرين.

كانت لآرييل خلفية مختلفة، فكل ما تتذكره عن نفسها أنها كانت دائمًا خجولة، وتعتقد عن نفسها أنها خرقاء وغير بارعةٍ في شيء، وتفترض أن الجميع يراها بنفس الطريقة. في المدرسة الإعدادية، دُمِجَت بطريقةٍ ما مع مجموعة من الفتيات الذكيات، لكنها نادرًا ما كانت تفكر في شيءٍ مثيرٍ للاهتمام لتقوله، لقد كانت توافق بسعادة على كل ما تفعله المجموعة، حتى الأمور التي كانت تعلم بالفعل أنها خطأ. لقد تعرضن ذات مرة لمشكلة مع الشرطة عندما نشرن ادعاءات كاذبة حول مدرس يحتقرنه على الإنترنت.

على الرغم من الدرجات الجيدة التي كانت تحصل عليها، وانضمامها لفريق التنس، كان ترتيبها منخفضًا، كما تتذكر. استمرت آرييل في الشعور بأنها «الفشل الصارخ» لقد شجعها والداها اللذان كانا داعمَين لها على الانضمام إلى جماعة الشعر في المدرسة، ولكنها كانت تقضي معظم وقتها بعد المدرسة في غرفتها، ولم تُظهِر كتاباتِها لأي شخصٍ مطلقًا، كما شجعاها لاحقًا على الالتحاق بكليةٍ مرموقة، لكنها التحقت بكلية متوسطة، قائلةً: «إنها

أفضل بهذه الطريقة». ما قصدته هو أنها شعرت بالأمان أكثر من خلال الانسحاب من التحديات لأن إحساسها بعدم القيمة والخزي كان مؤلمًا جدًا عندما يُستثار.

الآن تعمل صرافة في بنك راؤول، تفكر في الأشياء التي كانت تمنى أن تفعلها، وتعاني الاكتئاب، وتقضي كثيرًا من الوقت في مشاهدة التلفاز في شقتها الصغيرة. إن مخطط عدم الكفاءة الذي تتبناه قد أصابها بالشلل، ولا يزال يمنعها من استخدام مواهبها.

هناك دائمًا سببٌ لاستمرار مخطط عدم الكفاءة. فالمخططاتُ كعادتها، طريقة لتنظيم وترتيب وتذكر تجاربنا. لدى راؤول سلة ذكريات كبيرة مكتوب عليها «أقل من الآخرين»، يضع فيها كل أخطائه وإخفاقاته السابقة، وليس لديه سلة ذكريات مماثلة لتحمل عديدًا من نجاحاته، لذلك عندما يفكر في نفسه، تراوده ذكريات من سلة «أقل من الآخرين»، وبالمثل فإن آريل الخجولة المؤمنة برؤية الناس لها على أنها خرقاء وغير مثيرة للاهتمام لديها سلة «الفشل الصارخ» تحمل فيها كل لحظة محرجة في كل مرة لا تستطيع التفكير في شيء ذكي لتقوله.

يمكنك الآن أن تبدأ في رؤية سبب قوة معتقد عدم الكفاءة القديم الخطأ، إنها سلة الذكريات السيئة التي تغوص فيها إلى الأبد عند التفكير في نفسك. إن كل واحدة من تلك الذكريات التي أصبحت الآن جزءًا من صورة الذات السلبية، تثير تلك المشاعر المألوفة المؤلمة المُستمدة من مخطط عدم الكفاءة، وهي مشاعر: الخوف والخزي والحزن.

سلوكيات التكيف الخطأ تجعل الألم أسوأ

لقد تعرفتَ في الفصل الثالث على عواقب استخدام سلوكيات التكيف الخطأ. إذا نظرت إلى سلوكيات التكيف الخطأ الخاصة بك بعناية وكنت صادقًا مع نفسك، فمن المحتمل أن تكتشف شيئين:

- **على الرغم من محاولات التكيف وتخفيف الألم المرتبط بمخطط عدم الكفاءة الخاص بك على مدار كل هذه السنوات، فلا يزال الألم قائمًا. إن الشعور بالخزي والخطأ والمشاعر الحزينة والسلبية تجاه نفسك، مجردُ**

حدثٍ واحدٍ فقط. لا يقتصر الأمر على الألم الذي لا يزال قائمًا، ولكن المخطط هو الأسوأ من كل ذلك، لأنك جمعت الكثير من الذكريات السلبية في سلتك.

- علاوةً على ذلك، فإن أشكالًا جديدة من الألم تشكِّلها سلوكياتُ التكيف الخطأ الخاصة بك، فلا تزال مشاعر الخوف، والخزي، والحزن قائمة، ولأنك استخدمت سلوكيات التكيف الخطأ، مثل الغضب أو الانسحاب أو الاستسلام، نشأت مشكلاتٍ جديدة في حياتك.

فكر في وقتٍ استخدمت فيه سلوكيات التكيف الخطأ استجابةً لخوفك أو خزيك أو حزنك، ماذا كانت العواقب؟

____

____

____

____

النتيجة أن ألمًا جديدًا قد نشأ. قد تشعر بالوحدة أكثر لأن الغضب والانسحاب يَصْعُب على الآخرين تحملُهما، فقد يبتعد البعض عنك. قد تشعر أنك فقدت السيطرة على حياتك لأنك تتجنب التحديات، أو تستسلم دائمًا لما يريده الآخرون. قد تشعر أيضًا بالقلق لأنك تتوقع أن تُرفض (بسبب عدم كفاءتك)، وتعيش باستمرار على أُهْبة الاستعداد لمثل هذا الأذى. ربما يتعمق حزنك ويصل إلى حالة مزمنة، أو خزيك إلى كراهيةِ ذاتٍ لاذعة. لقد أدت سلوكيات التكيف الخطأ، على الرغم من حسن نيتها، إلى نتائج عكسية، وقدمت فقط مزيدًا من الأدلة على معتقد عدم الكفاءة الخاص بك.

في القائمة التالية، تحقَّقْ من أنواع الألم المرتبطة بكلٍّ من: (١) مخطط عدم الكفاءة، و(٢) نتائج استخدام سلوكيات التكيُّف الخطأ.

قائمة مراجعة نتائج مخطط عدم الكفاءة

عدم الكفاءة: النتائج الوجدانية

- ☐ الخوف من الرفض.
- ☐ الخوف من انكشاف أسرارك.
- ☐ الشعور بالخزي.
- ☐ الشعور بعدم الجدارة (أنك أقل من الآخرين).
- ☐ الشعور بالفشل.
- ☐ الشعور بالحزن.
- ☐ الخوف من التحديات.
- ☐ الغضب والعدائية.

عدم الكفاءة: نتائج سلوكيات التكيف الخطأ (العواقب الطويلة المدى لاستخدام سلوكيات التكيف الخطأ عبر مدة من الزمن)

- ☐ الوَحدة.
- ☐ الخجل والانسحاب الاجتماعي.
- ☐ الشعور باليأس أو الخضوع لسيطرة الآخرين.
- ☐ الاكتئاب المزمن.
- ☐ كراهية الذات أو الاشمئزاز من الذات.
- ☐ مشكلات في العلاقات.
- ☐ فقدان الصداقات.
- ☐ الصراع مع الشريك الرومانسي.
- ☐ فقدان الوظائف.
- ☐ الشعور بالتعثر في العمل وعدم القدرة على التقدم.
- ☐ عدم القدرة على التعبير عن مشاعرك واحتياجاتك.
- ☐ الشعور بفقدان إمكانياتك وقدراتك.
- ☐ الشعور بالخدر.
- ☐ المبالغة في تهدئة الذات أو السعي المبالغ فيه للحصول على المتعة.
- ☐ الإفراط في تعاطي المخدّرات أو الكحول.

- □ إدمان الإنترنت أو إدمانات أخرى.
- □ الإفراط في العمل حتى الإنهاك.
- □ النزعة إلى الكمال.

كما تعلم بالفعل، فإن الألم الانفعالي المرتبط بمخطط عدم الكفاءة لديك كبير، ولكن الألم الناتج عن استخدام سلوكيات التكيف الخطأ غالبًا ما يكون أسوأ بكثير. إن محاولة تجنب الألم الناتج عن مخطط عدم الكفاءة يمكن أن ينقُلك من المِقلاة إلى النار. لعل قائمة مراجعة نتائج مخطط عدم الكفاءة قد أوضحت ذلك.

السؤال الكبير

إذا استمر مخطط عدم الكفاءة الخاص بك في استهدافك، واستمر الألم الانفعالي في الظهور، بصرف النظر عما تفعله، فربما لا تنجح محاولات إبعاد الألم الناتج عن مخطط عدم الكفاءة، والأسوأ من ذلك، إذا كانت كل محاولاتك للتغلبِ على الألم ودَفْعِهِ بعيدًا تخلق مشكلات جديدة أكثر إيلامًا في حياتك، فمن الواضح أن شيئًا ما يحتاج إلى التغيير. إن طرق التجنب والمواجهة التي تستخدمها لا تعمل لصالحك، وهذا يقودنا إلى السؤال الكبير: هل من طريقة أخرى للاستجابة للألم الناتج عن مخطط عدم الكفاءة غير ما كنت تفعله؟ وما الذي يمكنك فعله بطريقة مختلفة عن سلوكيات التكيُّف الخطأ؟ مع بعض الإبداع، هل يمكنك أن تجدَ طريقةً أخرى؟

اليأس الإبداعي[1]

لقد نشأ مفهوم اليأس الإبداعي في إطار العلاج بالتقبل والالتزام (الذي يستند إليه البرنامج العلاجي الحالي). إن جزء «اليأس» من «اليأس الإبداعي» هو ما قرأته للتو، أي الشعور الذي ينشأ عندما تدرك أن كل جهودك التي بذلتها في سبيل الهرب من ألم عدم الكفاءة لم تنجح، بدلًا من ذلك، أدت إلى الإصابة بالاكتئاب والكثير من المشكلات ذات الصلة. أما الجزء «الإبداعي» من

(1) Creative Hopelessness

«اليأس الإبداعي» فهو الشجاعة والطرق الجديدة في التفكير والتصرف الضروريين لإيجاد استجابة مختلفة لألم عدم الكفاءة.

إذا لم ينجح الهرب وتجنب الألم، فهل لديك علاقة مختلفة بالألم؟ لاستكشاف هذا الاحتمال، دعنا نفكر في ما يشبه أن تكون عالقًا في الرمال المتحركة، أنت تعرف كيف تعمل الرمال المتحركة، كلما قاومت أكثر، غرقت أكثر. يماثل التحرك للخروج من الرمال ومقاومتها سلوكيات التكيف والتجنب الخطأ التي تستخدمها للتكيف مع مخطط عدم الكفاءة، فقد تسحبك هذه الاستجابة أعمقَ فأعمقَ في الرمال المتحركة (ألَمِ عدم الكفاءة وجميع المشكلات الناتجة عن استخدام سلوكيات التكيف الخطأ). للبقاء على قيد الحياة في الرمال المتحركة، عليك أن تتصل بها بطريقة مختلفة، بدلًا من محاولة الخروج منها، عليك ركوبها، أي ترك نفسك تطفو على الرمال إلى الأمام أو الخلف. ماذا لو توقفت عن محاربة ألم عدم الكفاءة الذي تعانيه، وتعلمت بدلًا من ذلك السباحةَ وركوبَ الأمواج عند ظهورها؟

دعونا نفكر في استعارة أخرى. تخيل أنك سقطت في حفرة في الأرض، محاطًا بالأوساخ (ألمِ عدم الكفاءة)، وليس لديك إلا جاروفٌ (سلوكياتُ التكيف الخطأ). تكمن المشكلة في أنك كلما حفرت لإزالة الأوساخ باستخدام سلوكيات التكيف الخطأ (الجاروف) ازدادت الحفرة عمقًا، وشعرت بمزيدٍ من الحصار. أنت بحاجة إلى علاقة مختلفة بالحفرة والأوساخ التي فيها. بدلًا من محاولة إخراج الأوساخ من الحفرة، ستحتاج إلى مزيدٍ من الأوساخ بداخلها. عندما تسحب ما يكفي من الأوساخ (ألم عدم الكفاءة) إلى الحفرة، فلن تكون حفرة بعد الآن، ويمكنك ببساطة الخروج منها. إننا نقع في حُفر عدم الكفاءة طوال الوقت كلما كنا مُستهدفين، ويتلخص الحل هنا في السماح بقليل من الأوساخ (السماح للألم بالدخول) حتى لا نعلق في تلك الحُفر.

باختصار، عليك أن تدخل في الرمال المتحركة، في الأوساخ (ألم عدم الكفاءة) حتى تتمكن من التوقف عن الوقوع في فخِّها، ومِن ثمَّ يمكن أن تدور حياتك حول شيء آخر غير مقاومة الرمال والحُفر. ماذا لو، بدلًا من محاولة الابتعاد عن ألم ومشاعر عدم الكفاءة، التفتَّ نحوه، ولاحظتَه، وسمحت له أن يظل على ما هو عليه؟ ماذا لو توقفت عن القتال وعوضًا عن ذلك تركت ألم

عدم الكفاءة يأتي ويذهب؟ ماذا لو استطعت التغلب على موجات الألم هذه بمشاهدة وقبول التجربة متى جاءت؟

كيف يمكن أن يساعدك تقبل المشاعر بدلًا من تجنبها

إلى حدٍّ ما، كنتَ عبدًا لمشاعر عدم الكفاءة. هذه حقيقة صعبة. في كل مرة تظهر فيها مشاعر عدم الكفاءة، كانت استجابتك دائمًا هي تجنبها باستخدام سلوكيات التكيف الخطأ. كان من الصعب أن تفعل أي شيء آخر، لأن المشاعر كانت مؤلمةً جدًّا، وكانت استجابتك المعتادة الفورية هي فعل أي شيء بوسعك لمحاولة إيقاف هذا الألم. لقد كنت عالقًا في حلقة مفرغة لا نهاية لها: ألم، تجنب، ألم، تجنب.

يُسمى هذا «السلوك المحكوم بالقواعد» القاعدة: عند ظهور مشاعر عدم الكفاءة، يجب محاربتها وتجنبها. مشكلة السلوك المحكوم بالقواعد أنه غير مرنٍ، ما عليك سوى الاستمرار في إصدار نفس الاستجابة غير الفعالة مرارًا وتَكرارًا، حتى إذا كانت الاستجابة (سلوكياتُ التكيف الخطأ) غيرَ فعالة، وحتى لو كانت تزيد الأمور سوءًا.

ولكن في نهاية المطاف، فإن المشاعر الخطأ التي تظهر، مجرد مشاعر. دعونا نفكر في استعارة أخرى. يمكنك التفكير في حياتك الانفعالية كما تفكر في السماء والطقس. السماء هي أنت، ذاتك التي لا تتغير. ما يتغير باستمرار، هو طقسك الانفعالي. في بعض الأحيان يكون لونه أزرق وواضحًا. في بعض الأحيان توجد الغيوم ذات اللون الأحمر الجميل المصاحب لغروب الشمس الهادئ. في أوقات أخرى، قد تكون هناك غيوم عاصفة غاضبة تُلقي بالصقيع أو الثلج، وهذه كلها هي مشاعرك المُستمدة من مخطط عدم الكفاءة. أو قد توجد طبقات رقيقة من السحب المتراكمة أو ضباب كثيف. تمامًا مثل الطقس الحقيقي، لا يمكنك اختيار طقسك الانفعالي أو تجنبه. وبنفس الطريقة التي يتغير بها الطقس، تتغير أيضًا مشاعرك. لكن ما يظل حقيقيًّا من خلال ذلك كله هو أن السماء (أنت) تحمل الطقس (المشاعر) أيًّا كان هذا الطقس.

عندما تظهر مشاعر عدم الكفاءة (الخزي والحزن والخوف)، يمكنك مشاهدتها، وتقبل وجودها، والسماح للعاصفة بالمرور ببطء. قريبًا سيكون لسمائك طقس مختلف، وهذا أيضًا سوف يمر.

إن تعلم مشاهدة الطقس الانفعالي وتقبله يُفسح المجال لسلوك أكثر مرونة. بدلًا من التجنب، يمكنك اختيار استجابات مختلفة تمامًا لمشاعر عدم الكفاءة. يمكنك أن تختار على سبيل المثال، فقط مشاهدة الطقس الانفعالي يمر ببطء أو يمكنك الاستجابة من خلال التصرف وفقًا لقيمك، أي الأشياء التي تهمك حقًّا (انظر الفصل السادس). بدلًا من الغضب أو الانسحاب، قد تحتاج إلى التعبير عن احتياجاتك ومشاعرك في الموقف، والبحث عن الدعم، ومعرفة المزيد عن احتياجات الشخص الذي يستثيرك، ووضع الحدود، والتفاوض على حل مقبول للطرفين، ومجموعة أخرى من الاستجابات التي تمثل حلًّا محتملًا.

المرونة هي الحرية، أي التحرر من الاستجابات القديمة المعتادة غير الفعالة، وحرية القيام بما هو صحيح، وحرية الشعور بما تشعر به، والحرية في أن تكون ما تريد أن تكونه.

الاستجابة بطرقٍ جديدةٍ

في كل مرة تظهر فيها مشاعر عدم الكفاءة، هناك لحظة اختيار تقدم خيارات حقيقية: الطريق القديم المؤدي إلى سلوكيات التكيف الخطأ أو الطريق إلى استجابات إبداعية جديدة لمحفزات عدم الكفاءة. بمجرد أن تكون قادرًا على السماح بألم عدم الكفاءة وتقبله دون محاولة تجنبه باستخدام سلوكيات التكيف الخطأ، فأنت حر في الاستجابة بطرق جديدة.

نحن نعلم أنك لم تصل إلى هناك بعد، ولكن دعونا نُلقِ نظرة على الشكل الذي قد تبدو عليه الطرق الجديدة. تدور الفصول اللاحقة حول تنمية التعقل (الفصل الخامس)، ومعرفة قيمك (الفصل السادس)، وتعلم طرق النظر إلى أفكارك كما تفعل مع الطقس (الفصل السابع)، وتعريض نفسك للمشاعر التي كنت تتجنبها (الفصل التاسع)، وغرس التراحم الذاتي (الفصل العاشر). ستمنحك الطرق الجديدة أدواتٍ وأساليبَ لصياغة هذه الاستجابات الجديدة. في الوقت الحالي، دعونا نفكر فيما قد يكون بعضًا منها.

في الوقت الحالي، راجع ورقة عمل مترتبات سلوكيات التكيف الخطأ الخاصة بك في الفصل الثالث، حيث سجلت مواقف تحفز مخطط عدم الكفاءة في مجالات مختلفة من حياتك. ضع قائمة بالمحفزات التي يكون لسلوكيات التكيف الخطأ الخاصة بك أكبر النتائج السلبية في التدريب التالي «ورقة عمل الاستجابات الجديدة». (يمكنك تنزيل ورقة العمل هذه من خلال الموقع التالي: http://www.newharbinger.com/45540). في العمود الثاني من ورقة العمل، اكتب وصفًا من كلمة واحدة لسلوكيات التكيف الخطأ التي تمثل استجابةً للمحفز المحَدد. في العمود الثالث، اكتب استجابة جديدة محتملة. ما الذي يمكنك فعله بطريقة مختلفة إذا لم تكن طاقتك مكرسة لتجنب ألم عدم الكفاءة؟ من تريد أن يكون معك في هذا الموقف؟ كيف يتصرف شخصٌ تحبه في مثل هذا الموقف؟ هل هناك شيءٌ يمكنك القيام به يكون أكثر فاعليةً أو أكثر اتساقًا مع القيم التي تعتز بها؟ كيف ستتعامل مع الشخص المسبب للألم إذا لم تكن مشغولًا بتجنب الألم؟

ورقة عمل الاستجابات الجديدة

الموقف المحفز	سلوكيات التكيف الخطأ	الاستجابة الجديدة البديلة

التقبل على أرض الواقع (التقبل عمليًّا): أمثلة من ديان وويل

كانت ديان مُدَرِّسة في مَدْرسة خاصة، كانت تُدَرِّس الكتابة لطلاب الصف السادس الجامحين. كانت تُستَفَزُّ يوميًّا من قِبَل طلابها الذين كانوا يتجاهلونها أو يتحدثون في أثناء الحصة أو يُحَدِّقون في هواتفهم، أو «عدم احترامها» بأي طريقة أخرى. كانت ديان تغضب في كثيرٍ من الأحيان، وتوجه لهم كلماتٍ قاسية إلى جانب تكليفهم بواجبات عقابية. لم يحبها أيٌّ من طلابها، ولم يؤدِّ هذا إلا إلى تعميق مشاعر عدم الكفاءة لديها. ذات يومٍ دخلت فصلها الدراسي، وكان على السبورة رسمٌ ساخر لساحرةٍ، فانفجرت ديان.

بعد قراءة هذا الفصل، أدركت ديان أن مخطط عدم الكفاءة لديها يلازمها منذ أن كانت فتاة صغيرة ممتلئة الجسم، حيث كانت تواجه صعوبة في تكوين الصداقات. أيضًا، لم تتغير أبدًا استجابتها التقليدية للغضب. لقد اعتاد الأطفال في المدرسة الإعدادية أن يضايقوا ديان بلا رحمة بمجرد أن عرفوا أن بإمكانهم أن يغضبوها، ولم يكن طلاب الصف السادس مختلفين. الآن لم يتحسن ألمها الناتج عن عدم الكفاءة بمحاولة تجنبه.

فكرت ديان في ما سيكون عليه الحال عندما تسمح بموجة ألم عدم الكفاءة (عندما لا يحترمها الطلاب) والاستجابة بشيءٍ آخر غير الغضب. فيما يلي جزءٌ من ورقة عمل الاستجابات الجديدة لديان:

الموقف المحفز	سلوكيات التكيف الخطأ	الاستجابة الجديدة البديلة
الأطفال يتهامسون ويضحكون.	الغضب والهجوم.	أسير بينهم، وألمس أكتافهم، وأقول: «يمكنكم التحدث بعد الحصة».
طفل يكتب رسالة نصية في الفصل.	الغضب والهجوم.	فقط آخذ الهاتف، وأقول بكل سرور: «سأعيده إليك بعد الحصة».
أمي تشتكي لأنني لم أتصل بها.	الصمت والانسحاب.	«أنا أحبك أيضًا يا أمي، لذلك دعينا نتحدث الآن، ونحظى بزيارة لطيفة لاحقًا» (كانت أمي تعتقد أنني أُصبت بجلطة دماغية لأنني قلت لها شيئًا لطيفًا).
الأطفال يعبثون، ولا يكتبون.	الغضب والهجوم.	أضع يدي على كتف كلٍ منهم وأسأل بصوتٍ لطيفٍ: «هل يمكنني مساعدتك في البدء»؟
طفلٌ لم يؤدِّ واجبه المنزلي.	الغضب والعقاب.	أسأل: ما الذي يعوقك؟ وأحل المشكلة، ربما من خلال طلب مساعدة الوالدين.
تأخر صديقي.	الانسحاب.	أبتسم، أحادثه بطريقة عادية، وفي المرة القادمة أُحضر معي كتابًا.

كان ويل مقاولَ طلاء. غالبًا ما فشل العاملون معه القائمين على طلاء المنازل في الارتقاء إلى مستوى معاييره، وأصبح الآن مستسلمًا، وتركهم يقومون بعملٍ رديءٍ. أثار ذلك ألم عدم الكفاءة الذي يعانيه، لأن العمل الرديء بدا كأنه ينعكس عليه. من بين المحفزات الأخرى التي أثارت ويل، حركة العمل (انخفاض الإيرادات، وشكوى العملاء)، وابنته (التي يبدو أنها لا تهتم به)، وصديقته (التي بدت غير راضية عن علاقتها به، وتلمح إلى إنهائها). بينما استسلم ويل للعاملين معه وطريقة العمل، كان رد فعله تجاه عملائه، وابنته، وصديقته هو «كبت غضبه». من الواضح أنه كان غاضبًا، ولكنه لم يعبر عن أيٍّ مما شعر به. كان وجهه متجهمًا، وكانت استجابته مقتضبة. في هذه الأيام، بدا أن الجميع قد منحوه مساحة واسعة، فشعر ويل بمزيدٍ من الوحدة والاكتئاب.

بعد القراءة عن التجنُّب والتقبّل، أدرك ويل أنه لن يتخلص من مشاعر عدم الكفاءة، وأنها سوف تستمر في الظهور، تمامًا كما هو الحال دائمًا. نفس المحفزات سوف تؤدي به إلى نفس الألم المألوف. لكن ماذا لو سمح للألم بالظهور وركب الموجة الانفعالية بدون سلوكيات التكيف الخطأ؟ ماذا لو توقف عن الاستسلام والانسحاب واختار الاستجابة بطريقة مختلفة؟ هل ستأخذ حياته وعلاقاته شكلًا آخر؟ هذا جزءٌ من ورقة عمل الاستجابات الجديدة لويل:

الموقف المحفز	سلوكيات التكيف الخطأ	الاستجابة الجديدة البديلة
يشكو العميل من بقع الطلاء على ألواح الخشب.	لم أفعل شيئًا.	أعتذر وأُرسل العمال لحل المشكلة.
ابنتي لا تُحييني عند عودتي إلى المنزل.	أتمشى أمامها، وأستشيط غضبًا.	أجلس وأسألها عن يومها، وأحاول التواصل معها، والاهتمام بها.
تبدو صديقتي بعيدة عني، منشغلة بهاتفها.	أنظر إليها بحدة، وأبتعد.	أفكر في شيءٍ لنفعله معًا، وأقترحه عليها.
يترك العمال العلَب والأقمشة خلفهم بعد الانتهاء من العمل.	لم أفعل شيئًا. اقترحت على العميل التخلص منها.	أطلبُ من العمال التخلص من المخلفات في أثناء وقت العمل، أو أتخلصُ منها بنفسي وأخصم ذلك من أجرهم.
صديقتي ترغب في القيام برحلة بمفردها.	لم أقل شيئًا.	أخبرها بمشاعري تجاه رغبتها تلك.
شكوى: قواطع غير متساوية في الدهانات.	لم أفعل شيئًا.	أفحص المشكلة بنفسي، وأصلحها.
ابنتي ترد عليّ بتحدٍّ.	أبتعد باشمئزاز.	أخبرها كيف أشعر حيال حديثها، وأضع لها حدودًا وعواقب.
تتأخر ابنتي عن موعد عودتها إلى المنزل، وتتجاهلني عندما أسألها عن سبب هذا التأخير.	أبتعد.	أُطبق العواقب دون غضب.
شكوى أخرى بسبب العمل الرديء الذي فعله أحد العمال.	أنقل الرسالة إلى العامل، ولا أفعل شيئًا.	وضع حدود وعواقب، مثل تسريحه من العمل لمدة أسبوع.

الفصل الخامس

التعقُّل

الفصل الخامس

التـعـقُّـل[1]

إن الأفكار والمشاعر الناتجة عن عدم الكفاءة قد جعلت حياتك صعبة، وقد حاولْت بطبيعة الحال تجنبها عن طريق استخدام سلوكيات التكيف الخطأ. في الفصل السابق، استكشفت احتمالية أن مشاعر عدم الكفاءة لا تتطلب بالضرورة استخدام سلوكيات التكيف الخطأ، فبدلًا من ذلك، لديك خِيار آخر وهو محاولة تجنب الألم أو قبوله والاستجابة بطريقة مختلفة.

ولكن هنا تكمن الصعوبة، عليك أن تدرك أن الاختيار موجود من أجل الأخذ به. إذا كنت تستخدم الطيار الآلي في كل مرة تُستثار فيها مشاعر عدم الكفاءة، فستستمر في الاستجابة مستخدمًا سلوكيات التكيف الخطأ التقليدية. لا تغيير ممكن. من أجل الخروج من فخ التجنب، يجب أن تكون قادرًا على رؤية الاختيار في لحظة حدوثه، أي كيف تُنير لحظة الاختيار حتى تختار بوعي مسارًا مغايرًا للآخر يتطلب التعقل، وهي المهارة التي سنتعلمها في هذا الفصل.

التعقل ليس إلا القدرة على مشاهدة ما يحدث في اللحظة الحالية. إنه كونك واعيًا بمشاعرك، وأحاسيسك، وأفكارك، ورغباتك، سواءٌ كانت مؤلمة أو ممتعة عند حدوثها. سيساعدك التعقل على ملاحظة المشاعر السلبية دون التأثير فيها. سوف يساعدك على استكشاف الرغبة في استخدام سلوكيات التكيف الخطأ. يمكن تعلم التعقل في لحظة اختيار، وسنبدأ الآن.

---

(1) Mindfulness

التدريب: الحواس الخمس

لأن التعقل يبدأ بإدراك تجربتك في اللحظة الحالية، فإن أحد أفضل الأساليب لتطوير هذه المهارة هو الانتباه إلى حواسك الخمس، أي ما تراه وتشمه وتسمعه وتتذوقه وتلمسه، بالتسلسل. سيستمر هذا التدريب لمدة دقيقتين ونصفٍ تقريبًا، ونحن نشجعك على ملاحظة أكبر عددٍ ممكن من التجارب كلما ركزت على حواسك. يمكنك تسجيل التعليمات أدناه وتشغيلها أو مجرد قراءة واتباع كل خطوة.

البصر: ثلاثين ثانية

انظر حولك واستمتع بكل ما تراه، الألوان والأشكال. لاحظ الأشياء القريبة، ثم الأشياء البعيدة. لاحظ الأجسام الأكبر، ثم الأصغر. فقط استمر في الفحص ولاحظ كل ما تراه. إذا انحرف عقلك أو ظهرت أفكار أخرى، فأعد انتباهك برفقٍ إلى كل ما تراه.

الشم: ثلاثين ثانية

ابدأ الآن في ملاحظة ما يمكنك شمه. لاحظ أي عطر أو رائحة. هل يمكنك اكتشاف بقايا صابونٍ أو كريم حلاقة أو سائل استحمام؟ استنشق بعمقٍ لترى ما إذا كان بإمكانك التقاط أضعف رائحةٍ. إذا انحرف عقلك أو ظهرت أفكار أخرى، فأعد انتباهك بلطفٍ إلى ما يخبرك به أنفك.

السمع: ثلاثين ثانية

الآن، انتبه إلى كل ما تسمعه، لاحظ أي أصوات، سواءً كانت قريبة أو على مسافةٍ منك. لاحظ أي أصوات حركة، وراقب الأصوات المحيطة، مثل صوت الثلاجة أو مكيف الهواء. قد يصدر جسدك أصواتًا، ربما في أثناء التنفس أو البلع، ويمكنك ملاحظة ذلك أيضًا. راقب أي أصواتٍ بعيدةٍ تصدر عن الطيور أو السيارات العابرة. إذا انحرف عقلك أو ظهرت أصوات أخرى، فأعد انتباهك بلطف إلى ما تسمعه.

التذوق: ثلاثين ثانية

الآن، ركز انتباهك على كل ما يمكنك تذوقه. قد يكون هناك آثارٌ لأشياء شربتها أو أكلتها مؤخرًا، قد يكون هناك أدنى إحساس بالحلو أو الحامض. العق إصبعك ولاحظ الطعم المالح الخفيف. إذا كان عقلك ينحرف نحو أشياء أخرى أو تراودك أفكارٌ متطفلة أخرى، فأعد انتباهك برفق إلى حاسة التذوق لديك.

اللمس: ثلاثين ثانية

الآن، حول انتباهك إلى حاسة اللمس. لاحظ مشاعر الضغط أو الثقل، حيث يلمس جسدك الأرض أو الكرسي. لاحظ درجة حرارة الهواء، لاحظ ما تلمسه يداك، هل هو ناعمٌ أم خشنٌ؟ لاحظ ملمس الملابس التي ترتديها على جسدك. إذا انحرف عقلك أو ظهرت أفكارٌ أخرى، أعد انتباهك بلطفٍ إلى حاسة اللمس لديك.

في أثناء تدريب «الحواسُّ الخمس»، كما هو الحال مع جميع عمليات التعقل، سوف تتطفل الأفكار بشكل دوري وتشتت انتباهك عن مراقبة أحاسيسك، هذا أمرٌ طبيعي. في بعض الأحيان تأتي الأفكار إليك بسرعة، وفي أحيان أخرى، ستظهر الأفكار ببطء أكثر. الهدف هو ملاحظة الأفكار المشتتة بأسرع ما يمكن وإعادة الانتباه إلى ما تراه أو تشمه أو تسمعه أو تتذوقه أو تلمسه.

ستعمل تدريبات التعقل التمهيدية هذه على تعميق قدرتك على مراقبة اللحظة الحالية، وزيادة الوعي بكل ما يحدث الآن. في النهاية، يمكن أن تساعدك في التعرف على لحظة الاختيار عندما تعتاد ملاحظة تجربتك وهي تتكشف أمامك. نقترح عليك أن تُفعِّل «الحواس الخمس» مرة واحدة يوميًّا خلال الأسبوع القادم كجزءٍ من مقدمة التعقل.

التدريب: التركيز التعقلي

يقوّي هذا التدريب قدرتك على مراقبة اللحظة الحالية دون أن تعاني أو تتجنب أو تقاوم*. ستتعلم مشاهدة الأفكار والأحاسيس والمشاعر عند ظهورها ورؤيتها على حقيقتها، أيْ تجارب عابرة تأتي وتذهب في وعيك، وهذا لا يتطلب أي استجابة من جانبك. يمكنك مشاهدتها دون الحاجة إلى فعل أي شيء. يمكنك اختيار تسجيل وإعادة تشغيل التعليمات أدناه، أو ببساطةٍ قراءة ما يلي وتأمله.

> أغمض عينيك وخذ نفسًا عميقًا، ولاحظ تجربة التنفس. ربما تلاحظ الشعور بالبرودة في أثناء مرور النفس عبر أنفك أو أسفل حلقك. لاحظ الشعور بتمدد أضلاعك والهواء الذي يدخل رئتيك. انتبه إلى تمدد الحجاب الحاجز مع التنفس، والشعور بالتفريغ في أثناء الزفير.
>
> فقط استمر في مراقبة أنفاسك، ودع انتباهك يتحرك مع مسار تدفق الهواء.
>
> أنفاس تدخل، وأنفاس تخرج. بينما تتنفس، ستلاحظ أيضًا خبرات أخرى. قد تكون واعيًا بالأفكار، عندما تأتي إليك فكرة ما، قل لنفسك، فكر. فقط عليك تسميتها باسمها الحقيقي: فكرة. وإذا كنت واعيًا بإحساس ما، مهما كان، فقل لنفسك: إحساس. وإذا لاحظت شعورًا ما، فقل لنفسك: شعور. فقط عليك تسميته كما هو «شعور».
>
> حاول ألا تتمسك بأي خبرة. فقط عليك تسميتها وتركها تذهب، وانتظر الخبرة التالية. أنت فقط تراقب عقلك وجسمك في حين تُسمي الأفكار والأحاسيس والمشاعر. إذا شعرت بشيء مؤلمٍ، فقط لاحظ الألم، وابقَ منفتحًا على الشيء التالي الذي سيحدث. استمر في مشاهدة كل خبرة، مهما كانت، وسمها، ثم دعها تمر من أجل الانفتاح على الخبرة التالية.
>
> دع كل شيء يحدث وأنت تشاهد: الأفكار، والأحاسيس، والمشاعر. كل شيء مجرد طقس، وأنت في السماء. فقط مجرد طقس عابر، وكل ما عليك هو مشاهدة الشيء، وتسميته، ثم دعه يمر. (استمر في التأمل لمدة دقيقتين إضافيتين).

---

* The exercise is adapted from Matthew McKay, Patrick Fanning, Avigail Lev, and Michelle L. Skeen, *The Interpersonal Problems Workbook: ACT to End Painful Relationship Patterns* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2013).

بعد القيام بممارسة التركيز التعقلي لمدة أسبوع أو أسبوعين، قد تلاحظ تغييرًا في كيفية ارتباطك بالخبرات الداخلية. يمكن أن تؤدي تسمية الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس إلى خلق مسافة، وربما درجة من الفصل بينك وبين ما تمر به. يمكن أن يزيد التركيز التعقلي أيضًا من رغبتك في السماح للتجارب المؤلمة أن تأخذ وقتها دون الحكم عليها أو محاولة إيقافها.

أنشطة التعقل

يمكن أن يكون التعقل أكثر بكثير من مجرد ملاحظة خبراتك الداخلية. يمكن ممارسته من خلال ملاحظة الأنشطة العادية عن كثب، مثل المشي والأكل أو حتى غسل الأسنان. بدلًا من ممارستها بالطريقة المعتادة، أي مشتت الذهن وغير مُلاحِظ، يمكنك تعلم أداء هذه المهام بوعي كامل. من الطبيعي تمامًا، في أثناء أنشطة التعقل، أن تتطفل الأفكار العشوائية، فقط لاحظ الفكرة وأعد الانتباه في أقرب وقت ممكن إلى تجربتك الحسية. فيما يلي بعض الأمثلة على أنشطة التعقل.

المشي التعقلي. حدد وقتًا معينًا كل يوم للمشي التعقلي، ربما من العمل وإليه، أو نزهة مسائية حول منطقة سكنك. لاحظ ضغط قدميك على الأرض وتأرجُح كل ساق. اشعر بالهواء وهو يلامس وجهك جنبًا إلى جنب مع المشاهد والأصوات والروائح في أثناء تحركك. لاحظ تأرجُح يديك وتوازنك. ربما يمكنك عد كل خطوة من خطواتك.

غسل الأسنان التعقلي. لاحظ إحساس الشعيرات على لثتك. انتبه إلى نكهة معجون الأسنان. اشعر بحركة يدك وذراعك، وضغط الفرشاة على أصابعك. اشعر ببرودة الماء في أثناء المضمضة.

الاستحمام التعقلي. لاحظ صوت الماء. اشعر بالدفء والرذاذ على أجزاء مختلفة من جسدك. لاحظ انزلاق الصابون وقوام المنشفة.

تناول فنجان من الشاي أو القهوة بتعقل. لاحظ دفء الكأس وقوامه في يدك، مع الإحساس بالبخار والحرارة المتصاعدة. لاحظ الرائحة والطعم. راقب ما تشعر به في فمك وحلقك ودفء معدتك.

الأكل التعقلي. ابدأ بشيءٍ بسيطٍ، مثل شطيرة، وشق طريقك إلى طبقٍ من الأطعمة المتنوعة. لاحظ قوام الطعام وطعمه ودرجة حرارته. لاحظ الرائحة. الآن لاحظ الإحساس برفع غطاء إناء الطبخ. لاحظ كل ملعقة طعام تدخل فمك، مع الإحساس بالمضغ، وتحريك الطعام بلسانك، وبلعه.

غسل الأطباق التعقلي. لاحظ الماء الدافئ ورغوة الصابون والحواف الصلبة للأطباق وضغط الإسفنجة وحركة ذراعك. استمع إلى صوت الماء الجاري. اشعر بجسمك مرنًا وأنت تنحني لوضع الأطباق في غسالة الأطباق.

البستنة التعقلية. لاحظ الإحساس البارد للتربة. قوة الدفع لأسفل في أثناء تجريف التربة. لاحظ رائحة الزهور والأرض. اشعر بالجاذبية وأنت تنزع الأعشاب الضارة من الأرض.

ومن الأمثلة الأخرى، القيادة التعقلية، والتدريبات الرياضية، والتسوق، والطهي وما إلى ذلك. ابدأ باثنين من الأنشطة التعقلية في الأسبوع الأول، وأضف نشاطين آخرين في كل أسبوعٍ تالٍ حتى يكون لديك ما لا يقل عن ستة أنشطة يومية تركز عليها بتعقل. الهدف هو البقاء أكثر فأكثر مع تجربتك الحسية وتقوية مهارة الملاحظة الذاتية.

ممارسة ستار التعقلية

كانت ستار تعاني الحزن والأفكار الناقدة للذات بعد الانفصال منذ ثلاث سنوات. بدت ممارسة التعقل صعبة في البداية لأن الحزن ظهر على الفور تقريبًا. في كل مرة لاحظت فيها مشاعر الاكتئاب كانت تقول لنفسها، هناك شعور. أحيانًا كانت خيوط الغضب منسوجة في الحزن. مرة أخرى تقول: هذه مشاعر أخرى.

إلى جانب المشاعر، كانت هناك أفكار ذات صلة، معظمها أحكام سلبية عن نفسها. كانت تقول لنفسها: إنها فكرة. في أحيانٍ كانت الأفكار تتباطأ، وفي أحيانٍ أخرى كانت تأتي تباعًا، واحدةً تلو الأخرى بسرعة، فكرةً، تلو فكرةٍ، تلو فكرة، وظلت ستار تسميها فقط.

غالبًا ما يبدو الحزن مرتبطًا بشعور ثقيل في معدة ستار، وكانت تُسمي ذلك أيضًا عند حدوثه: شعور. لأنها أصبحت أكثر مهارة في مشاهدة تجاربها وتسميتها، شعرت ستار بأنها أقل انخراطًا في أفكارها ومشاعرها. لقد لاحظتها ببساطة: حسنًا لديّ هذه المشاعر، وهذه الأفكار. دعونا نرَ ما سيحدث بعد ذلك. بدأت تشعر خلال جلسات التدريب بالانفصال عن التجربة الداخلية: لديّ هذه المشاعر، ثم هذه الفكرة، ثم التي تليها. لا يبدو الأمر في غاية الأهمية. يمكنني فقط مشاهدة لحظةٍ تتداخل في الأخرى.

مع تعزيز قدرتها على مشاهدة تجاربها الداخلية، انخرطت ستار في عديدٍ من الأنشطة التعقلية، منها المشي التعقلي، والتدريبات الرياضية التعقلية. كانت تسير مرتين كل يوم مسافة سبعة تجمعات سكنية بين مترو الأنفاق والعمل. كانت تعد خطواتها حتى عشرة ثم تبدأ من جديد، وكانت تلاحظ حركة ذراعيها وساقيها، وشعورها بالهواء وضغط قدميها على الأرض. أيضًا كانت ستار تلاحظ نفسها في صالة الألعاب الرياضية، عندما كانت تقوم بتدريبات الإطالة ورفع الأثقال. لقد استخدمت الوعي التعقلي في البداية، مع نوعٍ واحدٍ من التدريبات.

على مدار الأسابيع التالية، أضافت ستار الأكل والشرب التعقلي، وكذلك الاستحمام، وأشياء أخرى مثل تحضير السلطة. عندما مارست التعقل أكثر حتى أصبح مهارة طبيعية، لاحظت ستار عديدًا من التغيُّرات. لقد أصبحت أكثر قدرة على ملاحظة الأفكار المقتحمة وخصوصًا تلك المتعلقة بالخزي وعدم الكفاءة، وكان من السهل عليها إعادة التركيز على النشاط الذي تمارسه. علاوة على ذلك، بدأت تشعر بالهدوء والوعي بما يحدث في اللحظة الحالية. قالت إن الاختلاف كان عميقًا: «أشعر بالاستيقاظ، وأدرك تمامًا ما أشعر به وما أفعله، إنه تغير كبير».

استكشاف محفزات عدم الكفاءة

حان الوقت الآن لاستخدام الوعي التعقلي لاستكشاف اللحظة التي تُستثار فيها مشاعر عدم الكفاءة. لأنه إذا كان بإمكانك رؤية الألم الانفعالي القديم عند ظهوره، يمكنك أيضًا رؤية لحظة الاختيار، أي العودة إلى سلوكيات التكيف الخطأ التي تصنع الاكتئاب، أو التصرف بطريقةٍ مغايرة.

لممارسة هذه المهارة المهمة، ارجع إلى ورقة عمل عواقب استخدام سلوكيات التكيف الخطأ في الفصل الثالث. إذا لم تكن قد ملأتها بعد، أدرج أكبر عدد ممكن من المواقف المحفزة لعدم الكفاءة في العمود الأيمن. لاحظ أن المواقف المحفزة يمكن أن تشمل الأفكار والذكريات، وكذلك الأشياء التي تحدث بينك وبين الآخرين. بعد ذلك، في ورقة العمل التالية، صِف المشاعر والأفكار والإلحاحات التي تظهر بشكل شائع عبر هذه المحفزات العديدة (يمكنك تنزيل ورقة العمل هذه من خلال الموقع التالي: (http://www.newharbinger.com/45540).

سجل استجابة عدم الكفاءة

أكثر المشاعر شيوعًا:

أكثر الأفكار شيوعًا:

أكثر الإلحاحات شيوعًا- سلوكيات التكيف الخطأ:

هل تتذكر «ويل» مقاول الدهانات الذي ورد ذكره في الفصل الرابع؟ عندما راجع قائمته للمواقف المحفزة، لخص مشاعر وأفكار وإلحاحات عدم الكفاءة في الملخص التالي:

سجل استجابة عدم الكفاءة الخاص بويل

أكثر المشاعر شيوعًا:

التفاهة، الخزي، الفشل، عدم القيمة، عدم حب الناس لي، قلة الاحترام.

أكثر الأفكار شيوعًا:

لقد أفسدتُ كل شيء. لا أحدَ يهتم بي. كل شيءٍ ضاع. كل شيءٍ ألمسه يسير بشكل خطأ. ليس عليَّ إلا أن أستسلم.

أكثر الإلحاحات شيوعًا- سلوكيات التكيف الخطأ:

تجاهل كل شيءٍ أيًّا كان ولا تفعل شيئًا. لا تقل شيئًا. ارحل. انسحب.

بناء التعقل للحظة الاختيار:

نية الصباح

بمجرد الانتهاء من إعداد سجلك الشخصي، فإن الخطوات التالية هي: (١) أن تتذكره، و(٢) أن تلتزم بمعرفة متى تظهر هذه المشاعر والأفكار والإلحاحات في حياتك اليومية. يمكنك تحقيق ذلك من خلال استراتيجيةٍ تُسمى نية الصباح. إليك ما سوف تفعله: في وقتٍ محددٍ كل صباحٍ (مثل وقت تناول القهوة أو بعد ارتداء الملابس مباشرة) راجع سجلك الشخصي الخاص بالمشاعر والأفكار والإلحاحات التي تستثير عدم الكفاءة. اقرأ كل كلمة وحاول لمدة وجيزة أن تحدد ما تمثله هذه التجربة بالنسبة إليك. ثم التزم بنيّة قوية أن تفعل شيئين لبقية اليوم:

- راقب أي ظهور لهذه المشاعر والأفكار والإلحاحات خلال النهار.
- في حالة حدوث ذلك، تذكر أن هذه هي لحظة الاختيار. يمكنك الاستجابة مستخدمًا السلوكيات القديمة (أساليب التكيف الخطأ) أو يمكنك فعل شيءٍ آخر، كإحدى الاستجابات البديلة التي طورتها في الفصل الرابع.

حتى إذا كنت تعود أحيانًا إلى استخدام استراتيجياتك القديمة، فإن الشيء المهم هو ملاحظة تلك اللحظة التي يمكنك فيها اختيار مسارٍ مختلفٍ. في الوقت الحالي، النجاح هو الوعي، وليس بالضرورة التوقف عن استخدام سلوكيات التكيف الخطأ. خلال فصول هذا الكتاب، ومنها الفصل التالي، الذي يتناول القيم، ستتعلم مزيدًا ومزيدًا من بدائل سلوكيات التكيف الخطأ. لذا الآن، فقط لاحظ لحظة مفترق الطرق. إن الطريق الذي تسلكه في الوقت الحالي ليس على درجة كبيرة من الأهمية.

نية ويل الصباحية

كان (ويل) مترددًا في ممارسة النية الصباحية. كان يدفع نفسه لقراءة سجله الشخصي. يبدو أن الكلمات نفسها كانت تستثير مشاعر عدم الكفاءة، ومع ذلك، ففي الوقت نفسه كان يعلم أن شيئًا ما يجب أن يتغير. كانت سلوكيات التكيف الخطأ الخاصة به تجعله أكثر اكتئابًا. بقليلٍ من التردد في صباح اليوم الأول، قرأ سجله الشخصي الموثق أعلاه. كانت

الكلمات تثير الحزن ومشاعر الفشل، لكنه قرأها على أي حال والتزم بملاحظة أي محفز لعدم الكفاءة على مدار اليوم.

في اليوم الأول، فقد المسار تمامًا. لقد استفزته ابنته وأحد موظفيه ولم يلاحظ ذلك حتى. لقد تعهد بنفس الالتزام في اليوم الثاني، وفي هذا اليوم لاحظ ذلك، ولكن فقط بعد أن رحل بعيدًا عندما قالت ابنته شيئًا مؤلمًا. في اليوم الثالث، لاحظ المحفز عندما حدث، لكنه استخدم سلوكيات التكيف الخطأ على أي حال. ومع ذلك، اعتبر ويل ذلك تقدمًا.

في اليوم الرابع، ترك أحد العاملين في شركته بقعًا على سجادة إحدى عميلاته. كاد يطلب من المرأة أن تنظفها وترسل إليه الفاتورة. شعر أنه ينهار، ومع ذلك، كان يدرك حينها أنه يمكنه اتخاذ أحد قرارين: الاستسلام أو الإصرار على أن يفعل عماله الأشياء بالطريقة الصحيحة. لقد قرر إعادة العامل لتنظيف الموقع. في ذلك المساء، رفضت ابنته ترك هاتفها وإنهاء واجباتها المدرسية، وقالت إن والدها يزعجها. ردًّا على ذلك، صب ويل لنفسه كأس ويسكي. لا يزال أمامه طريقٌ طويلٌ، ولكن في اليوم الخامس، ظلَّ ويل ملتزمًا بنيّاته الصباحية.

مشاهدة ما يحدث

عندما يستثار ألم عدم الكفاءة لديك، حاول أن تفعل شيئًا واحدًا: المشاهدة دون التصرف تبعًا لسلوكيات التكيف الخطأ. لاحظ ما يحدث انفعاليًّا وأنت تحاول ألا تتفاعل بطريقتك المعتادة.

- **لاحظ المشاعر.**
- **لاحظ الأفكار.**
- **لاحظ الأحاسيس.**
- **لاحظ دوافعك.**
- **لاحظ أنك تملك حرية الاختيار.**

من الأدوات المهمة لتقوية قدرتك على الاختيار الاحتفاظ بمفكرة الأحداث المحفزة. يمكن للمفكرة، بعد وقوع الحدث، أن تُعمِّق وعيك بكل جزءٍ من التجربة. وفي أثناء الأحداث اللاحقة، يمكن لمفكرتك أن تزيد من قوة قدرتك على الملاحظة، دون أن تستخدم سلوكيات التكيف الخطأ استجابة للمشاعر الصعبة. (هذه المفكرة متاحة للتنزيل من خلال الموقع التالي: (http://www.newharbinger.com/45540).

مفكرة الأحداث المحفزة

الحدث: ____________________

- المشاعر: ____________________
- الأفكار: ____________________
- الأحاسيس الجسدية: ____________________
- الإلحاحات: ____________________
- ضع علامة: ☐ استجبت للإلحاحات ☐ لم أستجب

النتيجة: ____________________

____

الحدث: ____________________

- المشاعر: ____________________
- الأفكار: ____________________
- الأحاسيس الجسدية: ____________________
- الإلحاحات: ____________________
- ضع علامة: ☐ استجبت للإلحاحات ☐ لم أستجب

النتيجة: ____________________

____

الحدث: ــ

- المشاعر: ــ
- الأفكار: ــ
- الأحاسيس الجسدية: ــــــــــــــــــــــــــــــــ
- الإلحاحات: ــ
- ضع علامة: ☐ استجبت للإلحاحات ☐ لم أستجب

النتيجة: ــ
ــ

الحدث: ــ

- المشاعر: ــ
- الأفكار: ــ
- الأحاسيس الجسدية: ــــــــــــــــــــــــــــــــ
- الإلحاحات: ــ
- ضع علامة: ☐ استجبت للإلحاحات ☐ لم أستجب

النتيجة: ــ
ــ

مفكرة الأحداث المحفزة الخاصة بديان

الحدث: طفل في فصلي يستهجن سؤالي عن واجبه المنزلي.

- المشاعر: الغضب. أشعر بعدم الاحترام.
- الأفكار: هو لا يهتم. أنا لا أصل إليه. أنا مُدرِّسةٌ رديئة.
- الأحاسيس الجسدية: الشعور بتعبٍ في المعدة.
- الإلحاحات: الصراخ بأنه فاشل. أطلقي التهديدات.
- ضع علامة: ☑ استجبت للإلحاحات ☐ لم أستجب

النتيجة: ابتسم الطفل لي ابتسامة متكلفة. شعرت بالعجز والاكتئاب والفشل.

الحدث: ألغت صديقتي موعدنا على الغداء.

- المشاعر: الأذى، والحزن، والشعور بالتدني.
- الأفكار: هي لا تهتم. هي لا تحبني. فيَّ خطأٌ كصديقة.
- الأحاسيس الجسدية: ضيق. شعور بتعب في الأمعاء.
- الإلحاحات: أرسلي رسالة نصية تفيد بأن صداقتكما انتهت. هاجميها لكونها غير مراعية لك.
- ضع علامة: ☐ استجبت للإلحاحات ☑ لم أستجب

النتيجة: انتظرت يومًا. أرسلتُ رسالة نصية، اشتقتُ إليك، وطلبتُ منها اقتراح

تواريخ أخرى لتناول الغداء. (نوعٌ من الاختيار). حددت موعدًا جديدًا. شعرتُ بقليلٍ من الأذى والحزن.

الحدث: كانت شقة صديقي في حالة من الفوضى عندما زرته.

- المشاعر: أشعر بالإهانة لأنه لا يقدرني بما يكفي لتنظيف الشقة. أشعر بالأذى، والغضب، والاكتئاب.
- الأفكار: هو لا يهتم. أنا غبية لكوني مستمرة في هذه العلاقة.
- الأحاسيس الجسدية: أشعر بالحرارة والضيق.
- الإلحاحات: بعثري محتويات الشقة ليظل في حالة من الفوضى. هدديه بالعودة إلى المنزل.
- ضع علامة: ☐ استجبت للإلحاحات ☑ لم أستجب

النتيجة: أخبرته أنني منزعجة ومتأذية لأنه دعاني إلى هذه الفوضى. اعتذر صديقي. شعرت بقليلٍ من الاكتئاب.

الحدث: قال طفلٌ في الفصل «حان وقت الذهاب»، وخرج.

- المشاعر: الخزي. عدم الاحترام. الغضب.
- الأفكار: هذا الطفل وقح. كيف تجرأ عليّ. هذا خطأ.
- الأحاسيس الجسدية: الشعور بالحرارة.
- الإلحاحات: اركضي خلفه صارخة وهدديه بالفصل المؤقت من المدرسة.

- ضع علامة: ☑ استجبت للإلحاحات ☐ لم أستجب

النتيجة: هرب الطفل بعيدًا. وبّخني المدير لأنني لا أتصرف بطريقة مهنية. مكتئبة جدًا.

الحدث: تذكرتُ توبيخ المدير إيّاي.

- المشاعر: الخزي، والاكتئاب.
- الأفكار: أنا فاشلة.
- الأحاسيس الجسدية: تعبٌ في المعدة. الشعور بالمرض. ضيقٌ في الصدر أيضًا.
- الإلحاحات: هددي بالاستقالة. اطلبي الحصول على مزيدٍ من الدعم في الفصول الصعبة. انتقدي المدير.
- ضع علامة: ☐ استجبت للإلحاحات ☑ لم أستجب

النتيجة: كتبتُ اعتذارًا بخط يدي عن سلوكي. عبرتُ عن إجهادي نتيجة العمل مع الفصول الصعبة، وطلبت اجتماعًا لحل المشكلات. شعرتُ بالقلق لكن مع بعض الأمل.

كما ترون، كان ليوميات ديان نتائج مختلطة. لكنها تعلمت شيئًا من كل حدث. على وجه الخصوص، أن اكتئابها قد ازداد سوءًا عندما تصرفت بناءً على إلحاحات سلوكيات التكيف الخطأ الخاصة بها، وكان شيء آخر: لقد أدركت أنه في بعض الأحيان كان من الممكن اختيار مسار مختلف عن طرق التكيف القديمة المعتادة.

الفصل السادس

القـــيم

الفصل السادس

القيم[1]

القيم نقطة مهمة في رحلتك للتغلب على الاكتئاب. لقد تعلمت في الفصل الأخير عن التعقل، كيف تبدأ بملاحظة المواقف المؤلمة التي تثير مشاعر عدم الكفاءة والخزي والرغبة في التصرف بطريقة تتسق مع تلك المشاعر. إن ملاحظة الرغبة في التصرف أمر بالغ الأهمية، لأن هذه الرغبة الملحة في الانسحاب أو الغضب أو التجنب أو الاستسلام في مواجهة عدم الكفاءة والشعور بالخزي، هي التي جعلتك تنسحب من الحياة. هذا ما يُبقي على الاكتئاب. إن الرغبة في التخلص من الشعور بالخزي وعدم الكفاءة، في وقت حدوثه، يمكن أن يغير كل شيء. لأنه إذا كان بإمكانك أن ترى الرغبة في استخدام سلوكيات التكيف القديمة هذه، يمكنك أيضًا رؤية لحظة الاختيار. يمكنك استكشاف اللحظة الدقيقة التي قد تفعل فيها شيئًا آخر.

المشكلة أن خيارك الوحيد الآن هو أن تفعل أو لا تفعل سلوكيات التكيف الخطأ، تلك التي تغذي الاكتئاب. يدور هذا الفصل حول منحك خيارات جديدة وإيجابية يمكنك فعلها عند الشعور بالخزي، عندما تجعلك مشاعر عدم الكفاءة القديمة تلك، ترغب في الانسحاب أو الغضب أو الاستسلام أو الخدر. هذه الخيارات الجديدة هي العمل وَفقًا لقيمك، أي الأشياء التي تهتم بها، ومَن، وكيف تريد أن تكون على هذا الكوكب.

بالطبع، لكي تعمل وَفقًا لقيمك، عليك أن تعرف ما هذه القيم. هذا ما سنفعله في هذا الفصل.

ما القيم؟

القيم هي الاتجاه الذي تريد أن تسلكه في هذه الحياة. إنها بوصلة تشير إلى ما يهمك. قيمك هي أيضًا مرشدك لما تريد أن تكونه، وكيف تريد التصرف في

---

(1) Values

مجالات الحياة ذات المغزى بالنسبة إليك، مثل عملك، ووقت فراغك، وعلاقاتك، فهي تحدد السلوك المثالي، وتشجع الشخص على أن يكون، على سبيل المثال، مهتمًّا، أمينًا، داعمًا، حاميًا، منتجًا، مبدعًا، ملتزمًا بالتعلم، مخلصًا، شريفًا.

لاحظ أنه يمكن غالبًا وصف القيم بكلمة أو كلمتين، والسبب هو أنها توجهنا، ولا تقدم لنا إرشادات تفصيلية للوصول إليها. إنها تضع لنا الأولويات، على سبيل المثال، فهم ابنتك ودعمها، ولكن لا تخبرك بالضبط ما يجب عليك فعله عندما تكتب أو تلون على حائط الحجرة. إن القيم ليست أهدافًا، فلا يمكن أبدًا الوصول إلى قيمة أو تحقيقها، فأنت لا تصل إلى لحظة في الحياة حققت فيها الانفتاح والصدق، بل هي خصال يسعى الإنسان من أجلها في علاقاته. مرة أخرى، القيم عنوانٌ، إنها تُوَجِّهُ الشخص إلى الجهة الحقيقية التي يرغبها، وليست مكانًا نصل إليه ونقول: «لقد وصلنا إلى وجهتنا، احذف ذلك من القائمة».

ومع ذلك، فمن الصحيح أنه من أجل التصرف وَفقًا لقيمك، فإنك تحتاج إلى تحديد أهداف تتماشى معها أو بالأحرى، نيّات. النيّات هي كيف نُفعِّل القيم في مواقف محددة. إنها طرق نحول من خلالها القيم إلى أفعال في أوقات وأماكن محددة. يوضح الجدول التالي الفرق بين القيم والأهداف.

لاحظ كيف أن القيم أشياء يجب السعي نحوها ولا يمكن الوصول إليها أبدًا. من ناحية أخرى، يمكن تحقيق الأهداف التي تعكس قيم شخصٍ ما في إطار زمني معين.

عندما تنخرط في سلوكيات التكيف الخطأ مع الشعور بعدم الكفاءة، فإنها تبعدك عن قيمك ونيّاتِك، إذ تتمحور حياتك حول تجنب ألم عدم الكفاءة بدلًا من فعل ما يهمك. هذا هو السبب في أن توضيح قيمك والعمل على أساسها يمكن أن يبدأ في تحريرك من فخ تجنب عدم الكفاءة وكل الاكتئاب الناتج عنه. الآن بعد أن عرفنا ما القيم، دعنا نستكشف قيمك.

القيم والأهداف

القيم	الأهداف
الحفاظ على سلامة عائلتك.	• اشترِ منزلًا. • ضع نظامًا أمنيًّا. • ادخر ٥٠٠ دولار شهريًّا.
دعم الآخرين.	• ساعد أخاك على إصلاح سيارته. • اسأل صديقك عن مشكلته في العمل. • ساعد ابنتك على أداء واجباتها.
التعلم.	• اقرأ كتاب يوفال نوح هراري «العاقل*». • احصل على دورة تدريبية في الأبوة والأمومة. • استشر متخصِّصًا بشأن حديقتك.
الانتاجية.	• انتهِ من إعداد موقع إلكتروني للعمل. • نظِّف الفِناء الجانبي. • اعثر على برنامج تدريبي في الجُمباز لابنتك.
الصحة.	• تدرَّب ٤ مرات أسبوعيًّا لمدة نصف ساعة. • أعِدَّ نظامًا غذائيًّا خاليًا من الكربوهيدرات. • احجز موعدًا مع الطبيب.
السكينة.	• اذهب إلى سلاتر فولز** في نهاية هذا الأسبوع. • احصل على سماعات موسيقية. • مارس التعقُّل لمدة عشر دقائق كل صباح.

* كتاب «العاقل»: كتابٌ يتناول تاريخ نشوء البشرية من وجهة نظرٍ أنثروبولوجية، تعتمد على مفاهيم نظرية النشوء والارتقاء، وقد صدرت الطبعة الأولى منه بالعبرية سنة ٢٠١١، وتُرجم إلى نحو ٤٥ لغة عالمية، وهو من تأليف يوفال نوح هراري، وهو مؤرخ إسرائيلي وأستاذ جامعي في قسم التاريخ في الجامعة العبرية بالقدس العربية المحتلة. ولد في ٢٤ فبراير ١٩٧٦، وتتناول كتاباته موضوعات مهمة، مثل الإرادة والوعي والذكاء.

** سلاتر فولز: مجموعة سهول طبيعية في أونتاريو (كندا)، تقع شرق بحيرة هيلي، وهي منطقة سياحية تتميز بجمال الطبيعة.

وضّح قيمك

كنقطة بداية لتحديد أهم قيمك، املأ ورقة العمل في الصفحة التالية. تتكون ورقة العمل من قائمة من عشرة مجالات حياتية، هي: العلاقات الحميمية، والأبوة والأمومة، والتعليم والتعلم، والأصدقاء والحياة الاجتماعية، والرعاية الذاتية والصحة البدنية، والأسرة الأصلية (بمعنى الوالدين، والأشقاء، ونحوهم)، والروحانيات، والحياة المجتمعية والمواطنة، وأوقات الفراغ والاستجمام، والعمل والوظيفة، وغير ذلك، تحت عنوان: أخرى «مهمة». ضع علامة على المجالات التي تمثل أهمية في حياتك. بعد ذلك، تحت كل مجال مهم، اكتب كلمة أو كلمتين لوصف القيمة الأكثر أهمية بالنسبة إليك في هذا المجال من مجالات الحياة. تمثل هذه القيمة مَن تريد أن تكون، وكيف تريد أن تتصرف في هذا المجال. أخيرًا، تحت عنوان «النيّة»، حدد موقفًا معينًا يمكنك فيه تحويل القيمة إلى فعل. سيكون هذا الفعل، بدافعٍ من قيمك، ووسيلةً للتعبير عنها في وقت ومكان معينين أو مع شخص معين.

فكر جيدًا في نيّاتِك. لكل مجال، حدد النيات لفعل أشياء كنت تتجنبها بسبب خوفك من الشعور بعدم الكفاءة أو الخزي. على سبيل المثال، لنفترض أن لديك قيمة لفهم شريك حياتك، الذي يبدو عليه التوتر والحزن مؤخرًا، ولكن الشعور بالخزي منعك من السؤال لأنك تخشى أن يخبرك أن هذا خطؤك. تتمثل النية الحسنة في هذا المجال في اختيار وقتٍ تشعر فيه بالاسترخاء، ويمكنك أن تسأل عن شعور شريك حياتك (يمكنك تنزيل ورقة العمل هذه من خلال الموقع التالي: http://www.newharbinger.com/45540).

ورقة عمل توضيح القيم

الأهمية	المجال والقيمة	النية (الهدف)
	المجال: العلاقات الحميمية. القيمة:	
	المجال: الأبوة والأمومة. القيمة:	
	المجال: التعليم والتعلم. القيمة:	
	المجال: الأصدقاء والحياة الاجتماعية. القيمة:	
	المجال: الرعاية الذاتية والصحة البدنية. القيمة:	
	المجال: الأسرة الأصلية. القيمة:	
	المجال: الروحانيات. القيمة:	
	المجال: الحياة المجتمعية والمواطنة. القيمة:	

الأهمية	المجال والقيمة	النية (الهدف)
	المجال: أوقات الفراغ والاستجمام. القيمة:	
	المجال: العمل والوظيفة. القيمة:	
	أخرى (مهمة): القيمة:	
	أخرى (مهمة): القيمة:	
	أخرى (مهمة): القيمة:	

راجع ما كتبته في ورقة عمل توضيح القيم. كم عدد قيمك المهمة التي تعمل عليها؟ قيم كل قيمة على مقياس من ١ إلى ٥ درجات (حيث تعني الدرجة «١» أنك لا تتصرف وفقًا لهذه القيمة أبدًا، في حين تعني الدرجة «٥» أنك تتصرف وفقًا لتلك القيمة كل يومٍ تقريبًا). ضع دائرة حول تقييمك بجوار كل قيمة.

الآن راجع نيّاتك. وينبغي أن تقدم كل نية وسيلةً لتفعيل قيمك في مجال معين، وتشمل كل ما يلي:

- فرصة لفعل شيءٍ منعك شعورك بالخزي أو سلوكيات التكيف الخطأ من فعله.
- فرصة للاستجابة بطريقة مختلفة عن سلوكيات التكيف الخطأ القديمة الخاصة بك.
- فرصة للتصرف بطريقة تتماشى مع من تريد أن تكون، ويمكن أن تدعم شعورك بالقيمة.
- أمر مستبعد، ولكنه قابل للتنفيذ، يمثل تحديًا، ولكنه لا يستثير قدرًا ساحقًا من الخوف.

في أثناء مراجعة نياتك، أعد كتابة أو راجع أي شيء لا يلبي المعايير المذكورة أعلاه. وحاول أن تقرر بالضبط متى وأين ومع من ستنفذ كل نياتك.

عليك أن تعد كل أسبوع قائمة جديدة بالنيات في التحديث الأسبوعي لورقة عمل توضيح القيم (توجد نسخة منها في الصفحة القادمة، ويمكن تنزيل النموذج الخاص بها من خلال الموقع التالي: (http://www.newharbinger.com/45540). حافظ على النيات التي تتطلب مزيدًا من الوقت للعمل عليها أو التي تحتاج إلى جهود إضافية لإكمالها. استبدل الأهداف التي أكملتها أو إذا استنتجت أنك لست مستعدًّا لتجربتها بأهداف جديدة. دون ملاحظات حول ما فعلته وما لم تفعله. كما في السابق، اجعل هذه النيات صريحة وواضحة، وخطط متى وأين ومع من ستنفذها. كلما زاد اهتمامك بالتخطط لنياتك، زاد احتمال تنفيذها بالفعل.

في خلال أسابيع، قد تقرر التركيز على قيم مختلفة لنية معينة. يمكنك تضمين النيات التي لم تُحظَر تحديدًا نتيجة الخوف من الخزي أو الشعور بعدم الكفاءة، ولكنك واجهت صعوبة في تنفيذها لأسباب أخرى. لكن هذا مهم جدًّا:

خلال عملية التعافي بأكملها من الاكتئاب، يجب أن يكون تركيزك، أسبوعًا بعد أسبوع على تحويل قيمك إلى أفعال.

ورقة عمل التحديث الأسبوعي لتوضيح القيم

الأسبوع: ______________

المجال والقيمة	النية والملاحظات

النيات القائمة على القيم والتعافي

لقد أُصبتَ بالاكتئاب لأن حياتك كانت تدور في فلك تجنب الشعور بالخزي وعدم الكفاءة. لقد أصبحت أقل وأقل من الشخص الذي تريد أن تكونه، إذ انخرطتَ في مزيدٍ من التجنب وسلوكيات التكيف الخطأ. في الحياة خيار أساسي هو: فعل ما هو مهم أو فعل ما تهتم به، أو قضاء أيامك في محاولة الهرب من الألم.

أنت تعلم بالفعل أن محاولة تجنب الخزي وعدم الكفاءة لا تنجح. لكن ما تفعله هو سرقة الأنشطة القيمة من حياتك، وتمهيد طريق ملكي للاكتئاب. إنه فخٌّ مفهوم جدًّا. البشر مهيَّؤون لتجنب الألم. لكن في محاولاتك لتجنب الخزي وعدم الكفاءة، فقدَت حياتك هدفها. لقد تضاءل كثيرٌ من الأشياء التي تهتم بها وتقدر قيمتها. هذه هي الطريقة التي نشعر بها بالاكتئاب، وهذا هو سبب أهمية الالتزام اليومي بالنيات القائمة على القيم.

إذا كان إغفال ما يَهُمُّ يُوَلِّدُ الاكتئاب، فإن التصرف كل يوم بناء على نيَّاتك القائمة على القيم هو التعافي. ربما لا تزال هناك لحظات من الخزي، وقد تلوح في الأفق مشاعر عدم الكفاءة مؤقتًا، لكنك لن تتحمل بعد الآن العبء الثقيل للاكتئاب. ستشعر بالحياة والحيوية تمامًا مرة أخرى لسبب واحدٍ وهو: أن أيامك تمضي حول ما تقدره وليس ما تتجنبه.

ربيكا

لنتأمل ربيكا، التي عانت اكتئابًا حادًا بعد مدةٍ وجيزة من إتمام دراستها الجامعية قبل ست سنوات. إنها تعمل ليلًا في تقديم المشروبات في نادٍ للكوميديا، لكنها غالبًا ما تكون مكتئبة لدرجة أنها تجبر نفسها حتى تصل إلى مقر عملها. تنام إلى ما بعد الظهر، وتتناول وجبات سريعة، وتتصفح الإنترنت حتى يفتح النادي. مرة أو مرتين في الأسبوع، تمارس ربيكا الجنس مع باري (صديق المصلحة) الذي يعمل في الدعاية في النادي. إنها ترغب في مزيدٍ من العلاقة الجنسية معه، ولكنها تخشى طلب ذلك، لأنها تقول: «أعتقد أن باري يريد شيئًا أفضل». لقد فكرت في المواعدة عبر الإنترنت، ولكن الإحراج من أن تبدو بحاجة إلى الجنس يثير شعورها بالخزي.

تحلم ريبكا بأخذ دروسٍ في الكتابة الكوميدية، وتطوير رسوماتها الكوميدية الخاصة وتجربتها في ليالي الأداء الحر في النادي، ولكن كل هذه الأفكار تولد الخوف. لقد جربت ذلك منذ نحوِ عام، حيث قدمت فقرة قصيرة في ليالي الأداء الحر، وقد أثار ما قدمته بعض الضحك، ولكنه في ذهن ريبكا ليس كافيًا. لقد احترقت من الخجل بعد ذلك.

مع الأصدقاء، تشعر ريبكا بأنها يجب أن تقدم عرضًا رائعًا، ومع ذلك، فإن اكتئابها يمنعها من تحقيق ذلك. «سوف يعرفون ما أشعر به من فوضى»، إنها تخشى أن يرى أصدقاؤها من خلال مزاحها وأسلوبها المرح «ما يخفى خلف ذلك من تفاهة». يقودها كل هذا إلى الانسحاب من الأصدقاء أكثر فأكثر أو أن يرونها مثل «ورقة مالية مزيفة بقيمة ثلاث دولارات». في الكلية، غالبًا ما كانت تذهب ريبكا مع الأصدقاء في رحلة جبلية بالدراجات، ولكنها أصبحت مترددة في ركوب الدراجات الآن أو الانضمام إلى نادٍ للدراجات بسبب إحراجها نتيجة عدم قدرتها على التحمل.

نشأت ريبكا مع أخيها إيلي، الذي يعاني اضطراب طيف الذاتوية، وفي بعض الأحيان أرادت التطوع أو حتى العمل مع الأطفال المصابين بالذاتوية، ولكنها تخشى ارتكاب الأخطاء أو استخدام أساليب تعلمتها مع شقيقها قد يضحك منها المتخصصون. بل إن خوفها من الخزي جعلها تتردد في الاتصال بأخيها «لأنه من الصعب جدًّا عليها التفكير في الأشياء التي يمكن أن تقولها له».

عندما تخرجت ريبكا من الكلية، كان لديها الكثير من الأمل. لكن الحياة تطورت، وأصبحت تدور حول تجنب مشاعر عدم الكفاءة. لقد ضاعت الأشياء المهمة، مثل، الصداقات الوثيقة، والعلاقات الجادة، وإضحاك الناس، والإبداع، والصحة البدنية، وعلاقة الرعاية مع شقيقها، ومساعدة الأطفال المصابين بالذاتوية، ومن ثم تفاقم اكتئابها. بدأت ترى نفسها شخصًا فاشلًا، وزادت أفكارها التي تتضمن أحكامًا سلبيةً على نفسها.

ستجد أدناه ورقة العمل الأولى التي توضح قيم ربيكا، وبعد ذلك سترى نيَّاتها التي حددتها لعدة أسابيع بعد ذلك. كونك متسقًا مع قيمك، فإن العمل أمر بالغ الأهمية للتعافي. لا يكفي القيام بورقة العمل الأولى، استمر في العمل على التحديثات الأسبوعية، مضيفًا نيَّات جديدة أولًا بأول، حتى تصبح الأنشطة القائمة على القيم حاضرة طوال الأسبوع، والأهم من ذلك، حتى يزول الاكتئاب بشكل ملحوظ.

ورقة عمل توضيح قيم ربيكا

الأهمية	المجال والقيمة	النية (الهدف)
٢	• العلاقات الحميمية. • القيمة: أن أكون داعمةً وعطوفة.	• إنشاء حساب على موقع المواعدة. • مساعدة «باري» في العثور على طبيب لنوبات الدوار.
	الأبوة. القيمة:	
١	التعليم والتعلم. القيمة: أتعلم عن الكتابة الكوميدية، وعلاج الذاتوية.	• التسجيل في دورة الكتابة الكوميدية. • التسجيل في برنامج الدراسات العليا لتحليل السلوك.
٢	الصداقة والحياة الاجتماعية. القيمة: أن أكون قريبة ومتواصلة.	• إخبار جولي عن معاناتي من الاكتئاب، وترتيب موعد غداء معها.
١	الرعاية الذاتية والصحة البدنية. القيمة: أن أكون قوية وقادرة على التحمل.	• ركوب الدراجة لمدة ساعة يوم الثلاثاء. • الالتحاق بنادي الدراجات المختلطة.
١	الأسرة الأصلية. القيمة: أن أكون داعمةً ومهتمةً.	• الاتصال بأخي إيلي يوم الأربعاء، وأرى كيف حاله (من الصعب التحدث معه).

الأهمية	المجال والقيمة	النية (الهدف)
	الروحانيات. القيمة:	
	الحياة المجتمعية والمواطنة. القيمة:	
٢	أوقات الفراغ والاستجمام. القيمة: الضحك.	• مشاهدة الكوميديا الارتجالية (نتفلكس).
١	العمل والوظيفة. القيمة: مساعدة الناس على الضحك.	• أن أقوم بتجارب الأداء الحر في النادي الأسبوع المقبل.
٢	أخرى. القيمة: الإبداع.	• الانتهاء من رسمِ مشهدٍ مسرحيٍ واحدٍ مدته سبع دقائق (العمل عليه مساء الاثنين والخميس).

ورقة عمل توضيح قيم ربيكا

تحديثات الأسبوع الثاني

المجال والقيمة	النية (الهدف)
العلاقات الحميمية.	• الرد على رسالتين من رَجُلين على موقع المواعدة. • البحث عن طبيب «لباري» حتى لو انفصلنا.
التعليم والتعلم.	• لم أستطع التسجيل في دورة الكتابة الكوميدية. فاتني الموعد النهائي للتسجيل. • مذاكرة الكتيبات المنشورة عبر الإنترنت الخاصة ببرنامج الماجستير في تحليل السلوك في نورثويسترن.
الصداقة والحياة الاجتماعية.	• أن أخبر جولي عن معاناتي من الاكتئاب. • أن أحدد موعدًا للتنزه بعد ظهر يوم الأحد مع جولي وجوان ولورا. • طهي الطعام في منزل جولي ليلة الخميس، إنهم يفعلون ذلك في ليلة عطلتي.
الرعاية الذاتية والصحة البدنية.	• أن أتجوّل بالدراجة بمفردي. • جولات نادي الدراجات تكون يوم السبت، لذلك لم أشترك.
الأسرة الأصلية.	• أن أتصل بإيلي لكي أشعر بالرضا. • أن أتصل بأبي في عيد ميلاده.
أوقات الفراغ والاستجمام.	• مشاهدة الكوميديا، إنه أمر صعبٌ، لأنهم جيدون جدًّا، وأفضل مني بمراحل. • المشاهدة مرة أخرى، ربما أتعلم شيئًا.

المجال والقيمة	النية (الهدف)
العمل والوظيفة.	• لم أشارك في تجارب الأداء الحر في النادي. • أن أتدرب على محتواي الجديد الذي سأقدمه مع جولي.
الإبداع.	• أن أستمر في العمل على رسمِ مشهدٍ مسرحيٍ واحدٍ مدته سبع دقائق (مساء الاثنين والخميس).

ورقة عمل توضيح قيم ربيكا

تحديثات الأسبوع الثالث

المجال والقيمة	النية (الهدف)
العلاقات الحميمية.	• لم تعجبني رسائل الرجلين. • الرد على رسالتين أخريين على موقع المواعدة. • العثور على طبيب لباري. اتفقنا أن يهتم كلٌّ منا بالآخر كأصدقاء. • أن أسأل عن الحقيقة بشأن كيفية رؤيته لي (مرعوبةً تمامًا).
التعليم والتعلم.	• الاتصال بنورثويسترن للتحدث مع أحد الاستشاريين.
الصداقة والحياة الاجتماعية.	• تحديد موعد لركوب الدراجة برفقة جولي. • الحصول على تذاكر مجانية لأصدقائي في نادي الكوميديا. والخروج معًا بعد انتهاء العمل وغلق النادي.
الرعاية الذاتية والصحة البدنية.	• التسجيل لركوب الدراجة يوم السبت القادم.
الأسرة الأصلية.	• اتصلت بأبي. لقد اقترح أن أزوره، وأنا غير مستعدة. • الاتصال بأمي هذا الأسبوع.
أوقات الفراغ والاستجمام.	• شاهدت عرضًا ارتجاليًا آخر. • شاهدت كل عروض جون مولايني*، واكتشفت ما الذي يجعله مضحكًا. التقليد.

* **جون مولايني:** ممثل، وكاتب، ومنتج، وكوميدي ارتجالي أمريكي، ولد في ٢٦ أغسطس ١٩٨٢م، في مدينة شيكاغو بولاية إيلينوي الأمريكية. اشتهر بكتابته لمسلسل ساتر داي نايت لايف، الذي كانت تذيعه قناة NBC.

المجال والقيمة	النية (الهدف)
العمل والوظيفة.	• قدمتُ أداءً حرًّا (خمس دقائق فقط). نكتة واحدة قتلتهم حقًّا. كنت قلقةً جدًّا، ولكن بعد ذلك أصبحت بخير.
الإبداع.	• انتهيتُ من رسمِ المشهد المسرحي واستخدمتُ جزءًا منه في تجربة الأداء الحر، واستخدمته بالإضافة إلى خمس دقائق أخرى من موضوعات جون مولايني.

التخطيط للحظة الاختيار

حتى الآن كنت تعمل على جعل حياتك متوافقةً مع قيمك بدلًا من تجنب الألم. والآن حان الوقت للعودة إلى تلك المواقف التي تحفز مخطط عدم الكفاءة والتي تدفعك باستمرار إلى الانسحاب أو الغضب أو الاستسلام أو التخدير، أي كل السلوكيات التي تعمق الاكتئاب. هذه فرصة للتخطيط للنيَّات التي تستند إلى القيم لكل موقفٍ يثير الخزي. في ورقة عمل «المحفزات والنيَّات» (انظر الجدول التالي). أدرج جميع محفزات الخزي وعدم الكفاءة التي واجهتها في الشهر الماضي. في العمود الثاني، سلوكيات التكيف مع عدم الكفاءة، اكتب ما فعلته لمحاولة تجنب الشعور بالخزي وعدم الكفاءة. في العمود الثالث، اكتب القيمة ذات الصلة بهذا الموقف. وأخيرًا، في العمود الأخير، اكتب نية محددة لكيفية التصرف وفقًا لقيمك عندما يظهر هذا الموقف المحفز مرةً أخرى (يمكنك تنزيل ورقة العمل هذه من خلال الموقع التالي: http://www.newharbinger.com/45540). تجد أسفل ورقة عمل المحفزات والنيَّات الفارغة، ورقة العمل التي ملأتها ربيكا. نحن نشجعك على إلقاء نظرة عليها، حتى يكون لديك شعور أفضل لإكمال نموذجك الخاص.

محفزات الخزي وعدم الكفاءة	سلوكيات التكيف مع عدم الكفاءة	القيم	النية المحددة

نموذج ورقة عمل المحفزات والنيَّات الخاص بربيكا

محفزات الخزي وعدم الكفاءة	سلوكيات التكيف مع عدم الكفاءة	القيم	النية المحددة
ينتقد باري مكياجي.	أغسل وجهي بغضب. أتجهم.	اللطف. التوكيدية.	أخبره بلطف أنني أحب شكلي.
يشكو الناسُ من رداءة المشروب الذي أقدمه.	أنزعج قليلًا وأتجاهلهم.	الاستجابة لاحتياجات الآخرين. التعاطف معهم.	أسألُ عن المشكلة، وأفهمها، وأحلها.
أشعرُ بالحرج من بُطئي، وأتخلفُ عن الركب في نادي الدراجات.	أستسلمُ وأعودُ إلى البيت.	الإصرار. المقاومة. العلاقات.	أسألُ مقدمًا هل سيبقى معي أحدٌ إذا تأخرتُ.
شعرتُ بالحرج عندما طرح استشاري نورثويسترن أسئلة حول تحليل السلوك ولم أكن أعرف إجاباتها.	أغلقت الهاتف سريعًا. لم أتعلم الكثير.	تعلُّم شيءٍ مفيدٍ. النزاهة.	أعاود الاتصال وأعترف بأنني لا أعرفُ الكثير عن تحليل السلوك.
وقت الفراغ المميت (لا ضحك) في أثناء أداء العرض الارتجالي.	أنهي الفقرة مبكرًا. أخبرُ الأصدقاء أنني كنت سيئة (لكنني لم أكن كذلك حقًّا).	الإصرار. إضحاك الناس.	أفعلُها بعد أسبوعين لمدة سبع دقائق كاملة.

محفزات الخزي وعدم الكفاءة	سلوكيات التكيف مع عدم الكفاءة	القيم	النية المحددة
أمارس فقرة الأداء الارتجالي أمام جولي، ولكنها لا تحب إحدى النكات.	أصبحُ غاضبةً ودفاعية. أنهي الفقرة.	النزاهة.	أعترفُ أنني أشعر بالضعف. ربما أعيد صياغة النكتة. أستمر بالتدريب.
أرسل إليَّ رجل يقول إنه يريد مقابلتي.	أؤجل الرد. أفكّر في مجموعةٍ من الأسباب لعدم مقابلته.	إقامة علاقة وثيقة مع شخصٍ ما. اللطف.	أحدد موعدًا لتناول القهوة. أراسله عبر البريد الإلكتروني اليوم.

عند حدوث مواقف جديدة، استمر في تحديث ورقة عمل المحفزات والنيَّات. هذه العملية مهمة للتعافي من الاكتئاب، لأنها تساعدك على القيام بعكس التجنب وعكس استراتيجيات التكيف القديمة التي تستخدمها في مواجهة الشعور بعدم الكفاءة. في كل مرة تلاحظ فيها سلوكًا تجنبيًّا للشعور بالخزي أو عدم الكفاءة، فكر في الأمر مليًّا: ما قيمتك في هذا الموقف؟ كيف يمكنك التصرف وَفقًا لقيمتك في المرة القادمة؟

الالتزام والرغبة

سيتطلب الكف عن سلوكيات التكيف القديمة، والبعد عن الاكتئاب والاقتراب من قيمك، التزامًا. لكي يكون الالتزام حقيقيًّا ودائمًا، يلزمه نية لفعل شيءٍ ما (عملك القائم على القيم) مع الاستعداد الكامل لتجربة ومواجهة أي عوائق تظهر. بمعنًى آخر، الالتزام يعني أنك على استعداد لأن تكون لديك أفكارٌ مقلقة أو أفكار تتضمن أحكامًا ذاتية، وأن تشعر بالخزي والخوف، بأي شكلٍ أو درجة، ولا تزال تتصرف وَفقًا لقيمك.

عندما تخطط وتتصرف وَفقًا لنيَّاتك القائمة على القيم، فكر في رغبتك. هل أنت على استعدادٍ لمواجهة أي عوائق تظهر، مهما كانت الأفكار المخزية أو المؤلمة، والتصرف بناءً على نيتك على أي حال؟ حاول أن تختار النيَّات حيث تكون على استعدادٍ ١٠٠% للشعور ومواجهة كل ما يحدث أيًّا كان.

لا شيء من قبيلٍ قليلٍ من الرغبة أو الرغبة الجزئية. ليست رغبةً حقيقيةً أن تقول: «سأفعل ذلك ما دام الشعور بالخزي لا يتجاوز الدرجة ٥ على مقياس متدرجٍ يتكون من ١٠ درجات» أو في حالة ربيكا عندما قالت: «أنا على استعداد لتقديم عرض الأداء الارتجالي ما لم أشعر بالحرج الشديد». الرغبة دائمًا ١٠٠%. إنها تتطلب منا تقبل كل المشاعر وكل الأفكار المؤلمة في سبيل القيام بالأشياء التي تهمنا.

مسار القيم

مسار القيم: استعارةٌ لشرح الرغبة وكيف يساعدك على التغلب على الاكتئاب. تخيل مسارًا جبليًّا تصعد من خلاله عبر منظرٍ طبيعي وعرٍ ومنعزلٍ. يؤدي هذا المسار إلى شيءٍ مهمٍّ بالنسبة إليك، شيءٍ تقدره. ولكن عليك أن تتسلقه بنفسك، فلا أحدَ يستطيع أن يفعل ذلك بدلًا منك.

في الصفحة التالية تمثيل لهذا المسار. في الجزء العلوي، اكتب قيمة ونية معينة (شيئًا يمثل تحديًا بالنسبة إليك). هذا هو المكان الذي تتجه إليه. المشكلة أن هذا الطريق صعب، وهناك عوائق، مثل:

- الأحكام الذاتية.
- الأفكار المقلقة.
- الشعور بالاكتئاب والرغبة الملحة في الانسحاب.
- الشك.
- الخزي.
- الخوف.
- التعب والإنهاك.

سوف تواجه معظم أو كل هذه العوائق في أثناء الصعود. لا يمكنك تجنبها، وسوف تجدها ملقاة على الطريق. الآن، اكتب العوائق التي تتوقع أن

تواجهها في الصعود نحو القيمة والنية التي اخترتها. تخيل تنفيذَ نيتك في الواقع. تخيل نفسك في الموقف ولاحظ المشاعر التي تظهر. لاحظ أفكارك. لاحظ كيف يشعر جسمك. استمر في تخيل نفسك تتصرف وَفقًا لنيتك، وارصد كل ما تشعر به وتفكر فيه على رسم مسار القيم.

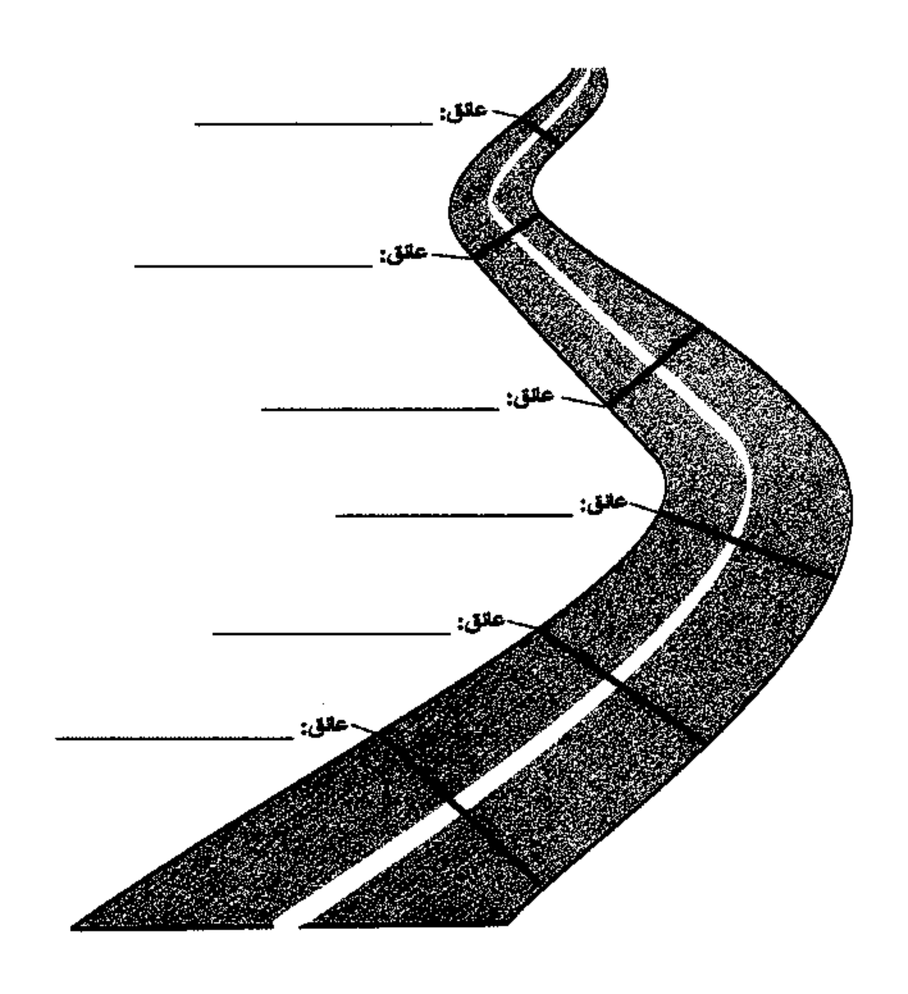
حان الوقت الآن للنظر في اختياراتك. إذا شعرت أن العوائق صعبة جدًّا، فهناك مفترق في أسفل المسار. يمكنك أن تنحرف نحو سلوكيات التجنب والتكيف الخطأ مع عدم الكفاءة. للحظة، فلْنسلكْ هذا المسار ونَرَ ما سيحدث. فكر في هذا: ماذا سيحدث إذا واصلت تجنب التصرف وَفقًا لقيمك؟ وكيف ستبدو حياتك؟ وهل سيؤثر في عملك أو علاقاتك؟ وهل سيؤدي تجنب هذه القيمة إلى إثارة المشاعر المؤلمة؟ وهل سيؤثر التجنب في رؤيتك وشعورك تجاه نفسك؟ وكيف سيؤثر على اكتئابك وثقتك وصحتك؟ حاول تحديد أكبر عدد ممكن من نتائج التجنب وكتابتها في المساحة المتاحة في الرسم البياني.

التجنب له تكلفة، ضع في اعتبارك المدة التي يجب أن تدفع فيها هذه التكلفة، بضعة أيام؟ شهور؟ سنوات؟

مسار القيم

القيمة:

النية:



حسنًا، لِنَعُدْ إلى مفترق الطريق. إن مسار القيم مليء بالقلقِ والأحكام الذاتيةِ والشكِّ والخزي، وعوائق أخرى. لا يمكنك الالتفاف حولها. كيف تصل إلى قيمك وهذه الأفكار والمشاعر في طريقك؟ الطريقة الوحيدة هي اصطحابها معك في رحلة الصعود. ولكي تستمر في التسلق وأنت تحمل الخزي، والإنهاك، والشك، والرغبة الملحة في التوقف النابعة من الاكتئاب، ومشاعر عدم الكفاءة، عليك أن تحمل معك أي عوائق أخرى تظهر على الطريق إذا كنت تريد أن تكون الشخص الذي يعيش هذه القيمة.

هذا هو الخيار، حمل الألم معك في اتجاه ما يهمك أو التعايش مع نتائج التجنب. تعني الرغبة أنك ستتحمل أي أفكار أو مشاعر مؤلمة تسد الطريق حتى تتمكن من عيش قيمتك. يتطلب التغلب على الاكتئاب الاستعداد، وأن تختار. هذه بعض العوائق التي ستواجهها:

- أفكار الحكم الذاتي وتشويه صورة الذات بشأن الخطأ الذي فيك وكيف يمكن للجميع رؤيته. هذه مؤلمة وأحيانًا مُعيقة. الإحساس بأنك خطأ وسيئ بالإضافة إلى كونك مكشوفًا للآخرين.
- أفكار مقلقة. تستبق هذه الأفكار المستقبل، وتفترض أن تصرفاتك القائمة على القيم سوف تُقابل بالازدراء أو الحكم أو الرفض.
- الخزي والخوف والاكتئاب، وتأثير هذه المشاعر في جسدك. في كثيرٍ من الحالات، يكون الخوف من الخزي أكثر إيلامًا وتثبيطًا من الخزي نفسه. والإنهاك الناتج عن الاكتئاب صعب جدًّا أيضًا. هذه المشاعر تجعلنا نرغب في الجري والهرب. إنها متأصلة فينا. لكن التصرف وفقًا لها يقودك إلى الاكتئاب.

إذا كنت بحاجةٍ إلى التغلب على هذه العوائق، فستمنحك الفصول الثلاثة التالية أدوات للتغلب على كل منها. سيساعدك الفصل السابع «فك الاندماج» على الابتعاد والانفصال عن الأحكام الذاتية والأفكار المقلقة. أما الفصلان الثامن «التجنب والتعرض»، والتاسع «مواجهة خزيك وحزنك»، فسوف يمنحانك القوة لتحمل الخوف والخزي بطريقة أفضل عند ظهورهما. إذا كانت العوائق أحيانًا تقف في طريق نيَّاتك، فستساعدك هذه الأدوات الجديدة على القيام بما هو مهم.

وسوف نساعدك في كل خطوة على الطريق.

الفصل السابع

فَكُّ الاندماج

الفصل السابع

فَكُّ الاندماج[1]

سنتعلم في هذا الفصل أسلوبًا عقليًا قويًّا يسمى «فك الاندماج». سيساعدك هذا الأسلوب على التعامل مع أفكار القلق والأحكام الذاتية التي قد تقفز إلى ذهنك عندما تتصرف وَفقًا لنيّاتك القائمة على القيم، التي عادةً ما تدفعك إلى سلوكيات التكيف الخطأ. صاغ ستيف هايز مطور العلاج بالتقبل والالتزام، مصطلحَ فك الاندماج، حين لاحظ أن الأشخاص غير السعداء يميلون إلى الاندماج مع أفكارهم السلبية، ولا يقدرون على فصل هويتهم الأساسية عن سلسلة أفكارهم المؤقتة. بدأ يبحث عن طريقة يمكن الناس من خلالها «فك الاندماج» أو فك اندماج أنفسهم عن أفكارهم المؤلمة.

عندما تحاول التصرف وَفقًا للنيات القائمة على القيم في مواجهة الشعور بالخزي وعدم الكفاءة، ستظهر الأفكار، وستبدو كل هذه الأفكار صحيحةً بطريقة ما. أنت تعتقد أن أفكارًا مثل أنا غبي، وأنا بلا قيمة، وأنا مجنون، تعني أنك يجب أن تكون غبيًّا أو عديم القيمة أو مجنونًا.

سوف يوضح لك هذا الفصل لماذا هذا غير صحيح. سوف يشرح لك كيف تنشأ جميع أنواع الأفكار، وتشغل العقل لمدة من الوقت، وتمر عبر الوعي. سيعلمك عدة طرق للانفصال عن أفكارك السلبية، ومن ثَمَّ إبعاد نفسك عن الألم الانفعالي الذي تسببه. عندما يمكنك ملاحظة، وتسمية، والتخلي عن أفكار عدم الكفاءة، فإن ذلك يخفف بعض الحزن الذي تسببه، ويتيح لك التركيز على نياتك وما هو مهم حقًّا بالنسبة إليك في حياتك.

عقلك كآليةٍ للبقاء على قيد الحياة

لقد تطور العقل البشري في المقام الأول كآليةٍ للبقاء. إنه مصمم لإبقائك آمنًا وحيًّا لمدةٍ كافية لإنجاب الأبناء واستمرارية الجنس البشري. يفعل ذلك من

---

(1) Difusion

خلال مراقبة كل الانطباعات الحسية باستمرار: أي ما تراه وتسمعه وتشمه وتتذوقه وتلمسه. يقوم عقلك دائمًا بمسح البيئة بحثًا عن الخطر، يبحث عن دب الكهف أو حافة الجرف أو السيارة المسرعة عند إشارة التوقف أو النظرة المحبطة لمعلم الجبر.

يحول عقلك انطباعتك الحسية، ولا سيما انطباعات المخاطرة أو الخطر إلى اللغة العقلية التي نطلق عليها الأفكار. يمكن أن تتخذ الأفكار أشكالًا عديدة، مثل التنبؤات والقصص والأحكام والأسباب والمقارنات والتبريرات والافتراضات والآراء والنظريات والأسئلة والصور والأفكار والشكوك والتقييمات، ونحو ذلك. إن عقلك آلة لتوليد الأفكار ولا يمكنك إيقافها. إنه مصمم لمسح البيئة وإنتاج الأفكار باستمرار، وإليك السبب الحقيقي: في حقيقة الأمر ليست الموضوعات والأفكار المتعلقة بها تحت سيطرتك.

على سبيل المثال، ألانا طالبة جامعية صغيرة تريد أن تصبح ممرضة، لكنها كانت قلقة من أنها قد لا تكون قادرة على مواكبة المواد الدراسية. عندما قرأت عن منهج التمريض عبر الإنترنت، حول عقلها ما رأته على الشاشة إلى تيار من الأفكار السلبية:

- لن أستطيع الالتحاق بكلية التمريض أبدًا، (توقع).
- التحقت راشيل بكلية التمريض، وأهدرت عامين، وفشلت في النهاية، (قصة، مقارنة).
- من الصعب جدًّا أن أكون ممرضة، (حكم).
- ليس لدي ما يلزم، (رأي).
- سيكون تخصص صحة الأسنان أقصر وأسهل، (نظرية).
- ثياب بيضاء، وقناع، وواقٍ للوجه، (صورة).
- هل الأسنان أقل قرفًا من الدم؟ (تقييم، سؤال).
- أنا لا أعرف ما ينبغي فعلُه، (شك).
- لن أحفظ كل تلك الأشياء في علم التشريح، (تنبؤ).
- يعتقد أبي بالفعل أنني مشتتة، (افتراض).

- هذا مرهق جدًّا، (حكم).
- سأفكر مرة أخرى غدًا عندما أكون أكثر حيوية، (تبرير).

تبدو هذه القائمة منظمة ومنطقية إلى حدٍّ ما. وقد وضعت على الصفحة كما هي. لكن تخيل أن هذه الأفكار تومض في عقل ألانا، أسرع بكثير مما يمكنك قراءتها، وتكررت عديدٌ من هذه الأفكار عدة مرات، مع اختلافات وعبارات متناثرة. كان عقلها الموجه نحو البقاء يحاول توجيهها بعيدًا عن المسار المجازف والمحفوف بالمخاطر الذي يتمثل في تجربة شيء جديد وصعب، حيث تكون المخاطرة كبيرة وفرصة الفشل حقيقية. في ذلك المساء على الأقل، طغت أفكار ألانا السلبية على رغبتها في النجاح في المدرسة، وفعل شيء ذي قيمة، ومساعدة الآخرين، والشعور بالرضا عن نفسها.

يعمل عقل البقاء على قيد الحياة بثلاث طرق. في بعض الأحيان يكون الأمر أشبه بحافلةٍ مليئةٍ بالوحوش: أنت تحاول قيادة الحافلة إلى حيث تريد الذهاب، وخلفك وحوشٌ: خزيك، وخوفك، وعدم كفاءتك، تصرخ في وجهك: «لا، إنها مخاطرة كبيرة! من الصعب جدًّا هذا الطريق!»، «انتبه!»، «تراجع! اسلك طريقًا أسهل!». الوحوش لا تصمت. في الواقع، كلما حاولت تهدئة وإرضاء الوحوش، زاد صوتها وصخبها.

الطريقة الثانية التي يعمل بها عقل البقاء لديك تشبه مندوب مبيعات مُلزمًا ببيع بضاعته، لجعلك تشتري نفس السلع القديمة الرديئة من الشك الذاتي واليأس، حتى لو لم تعد تريدها: «لن تستطيع أبدًا تحقيق أي شيء»، «لماذا تهتم حتى بالمحاولة؟»، «محكومٌ عليك بالفشل»، «سوف تكون حياتك سيئة دائمًا».

الطريقة الثالثة التي يعمل بها عقل البقاء لديك تشبه ماكينة الفشار، حيث تكون أفكارك هي الفشار، وهي التي تظهر باستمرار. ماكينة الفشار في عقلك تعمل طوال الوقت، ولديها مخزونٌ لا ينضب من حباتِ الذرة. إنها مصممةٌ بحيث لا تفعل شيئًا سوى إنتاج كميات هائلة من الفشار بأسرع ما يمكن وبكفاءة. والأكثر من ذلك، أن أي بذرةٍ من الذرة سوف تخطر في عقلك بعد ذلك تكون عشوائية وليست تحت سيطرتك الواعية. إذا كنت تعاني اعتقادًا راسخًا بأنك عديم الكفاءة بطريقة ما، فقد ولد هذا المخططُ مجموعةً من الأفكار الخطأ

المعتادة، ومجموعة كبيرة من حبات الذرة التي يمكن أن تنفجر وتتبادر إلى ذهنك في أي وقت.

شيءٌ واحدٌ لعلك لاحظته حول آلات الفشار هو الطريقة التي يرتفع بها الفشار الجديد ويحل محل الفشار القديم. بنفس الطريقة، لا ينشغل عقلك باستمرار بنفس الأفكار، بل تأتي الأفكار وتذهب. تظهر فكرة للحظة، ثم تحل محلها فكرة أخرى.

كيف يساعدك فك الاندماج

يسمح لك فك الاندماج بملاحظة أفكارك السلبية عند ظهورها، والاعتراف بها، والسماح لها بالرحيل. في أثناء ذلك، تصبح أفضل وأفضل في فصل نفسك عن تيار الأفكار التي يولدها عقلك باستمرار. أنت تطور المرونة النفسية لكي تتفادى أفكار الإحباط، والتشتُّت، والشك، مثل لاعب كرة القدم الذي يتفادى خصومه وهو يتقدم نحو الهدف.

عندما تتقن فك الاندماج، تتذكر أنه ليس عليك أن تأكل كل الفشار الذي يقذفه عقلك. لا يمكنك إيقاف تشغيل آلة الفشار أو منعها من إظهار الأفكار السلبية، ولكن يمكنك تحديد الأفكار الضارة وتركها في وعاء الفشار. بدلًا من ابتلاع تلك القطعة الصلبة أو المحروقة أو الرديئة من الصورة الذاتية السيئة، يمكنك تنحيتها جانبًا وقول: «لا، شكرًا عقلي، أنا لا آكل ذلك». ثم يمكنك انتظار ظهور فكرة أكثر استساغة، تتماشى مع خطتك للعمل القيم في حياتك.

وبالمثل، يساعدك فك الاندماج في التعامل مع الوحوش في مؤخرة الحافلة. أنت تتحسن بشكل أفضل في السماح لهم بالهذيان، وإبعاد نفسك عنهم، قائلًا لهم: «نعم، أعلم أنكم تريدون أن أعود وأتراجع، ولكنني السائق، أقرر إلى أين سنذهب بعد ذلك». أنت تعلم أن وحوشك ترافقك على طول الطريق، وأنه لا يمكنك التخلص منها، لكن ليس عليك أن تدعهم يوجهونك. وعندما يبدأ عقل مندوب المبيعات في بيع السلع الرديئة، يساعدك فك الاندماج على الرفض بأدب ولكن بحزمٍ. أنت تشكر مندوب المبيعات على المعلومات التي قدمها لك ولكنك لا تشتري السلبية. أنت تقول: «شكرًا على المعلومات، لكن هذا ليس ما أحتاج إليه الآن. أنا لستُ مهتمًّا بما تحاول بيعه لي».

إن فك الاندماج ليس نظامًا عقائديًّا بعينه ولا خدعة سحرية، إنها مهارة قابلة للتعلم تتحسن بالممارسة، مثل إدارة حساباتك أو لعب الكرة الطائرة أو غناء المادريجال* أو صنع الفطائر. كلما تدربت على فك الاندماج، أصبحت أفضل. دعونا نجربه الآن.

تدريبات: أحد عشر أسلوبًا لفك الاندماج

دعونا نبدأ في تجربة الأساليب المختلفة التي يمكن أن تمارس من خلالها عملية فك الاندماج. يتكون الجزء المتبقي من هذا الفصل من تعليمات لأحد عشر أسلوبًا مختلفًا لفك الاندماج. لقد أثبتت هذه الأساليب فاعليتها بمرور الوقت مع مجموعة واسعة من الأشخاص المصابين بالاكتئاب الذين يعانون أفكار الخزي وعدم الكفاءة بصورة متكررة.

خلال الأسبوعين أو الأسابيع الثلاثة القادمة، يجب أن تجرب كل أسلوب، وأن تقضي يومًا أو يومين في ممارسته عندما تبدأ أفكارك الاكتئابية في إزعاجك. بحلول الوقت الذي تكون فيه قد جربت فيه جميع الأساليب الإحدى عشرة، سيكون لديك فهمٌ قويٌّ لكيفية عمل فك الاندماج، ويمكنك الاستمرار في استخدام الأساليب التي تناسبك بشكل أفضل. في الصفحة التالية ورقة عمل يمكنك استخدامها لتتبع مسار جميع أساليب فك الاندماج، وتسجيل وقت تجربتها، وما خبرتك الشخصية لفاعليتها.

* المادريجال: نوعٌ من الغناء الذي تتخلله فواصل ورقصات وغناء جماعي، ويعد البذرة الأولى لفن الأوبرا.

ورقة عمل تتبع أساليب فك الاندماج

أسلوب فك الاندماج	متى استخدمته	الأفكار التي كانت لدي	النتيجة
تسمية العقل.			
شكر العقل.			
جدولة وقت للقلق.			
تصنيف الأفكار في فئات.			
امتلاك الفكرة (لا تقمصها).			

أسلوب فك الاندماج	متى استخدمته	الأفكار التي كانت لدي	النتيجة
تسمية الأفكار.			
ترديد الأفكار بصوتٍ سخيفٍ.			
وضع الأفكار على السحب.			
تشييء الأفكار.			

أسلوب فك الاندماج	متى استخدمته	الأفكار التي كانت لدي	النتيجة
دعها ترحل جسديًّا.			
البطاقة المحمولة.			

التدريب: تسمية العقل

هذا أسلوب رائع للتمييز بين نفسك الجيدة وأفكارك السلبية. المفهوم بسيط: امنح عقلك اسمًا أو لقبًا مختلفًا عن اسمك.

١. اجلس أو استلقِ في مكان هادئٍ حيث لا تشعر بالإزعاج. أغمض عينيك ودع عقلك يفكر مليًّا في أفكارك الاكتئابية المعتادة.
٢. تخيل أنه يمكنك سماع شخصٍ ما يقول هذه الأفكار بصوتٍ مرتفعٍ. استمع إلى نبرة صوت ذلك الشخص، ما مدى ارتفاعها أو انخفاضها؟ هل يبدو رجلًا؟ امرأة؟ غريبًا؟ شخصية كرتونية؟ شخصًا ما تعرفه؟ شخصًا من ماضيك أو شخصًا ما قابلته في حياتك؟
٣. امنح هذا الشخص أو الشخصية اسمًا لا يخصك. قائمة الأسماء الممكنة لا تكاد تنتهي. فيما يلي بعض الأمثلة على الأسماء التي استخدمها الآخرون:

- جيسكا (هكذا سمَّته سالي على اسم طفلةٍ سخيفةٍ في الصف الخامس).
- داونر دونا (تُذكِّر كلاريس بابنة عمها الكئيبة السلبية دونا).
- جو بلو (ابتكر جاك شخصية متعجرفة عنيدة ثرثارة).
- أمي (لأن والدة جاك كانت تتنبأ دائمًا بالكوارث).
- أبي (لأن أكثر أفكار سوزان بدت كئيبة مثل والدها).
- موغل (كانت بيا في طفولتها من أشد المعجبين بهاري بوتر).
- ليتل بيثي (لارتباط اسم بيثي في ذهنها بأشد حالات الاكتئاب والخوف).
- أيور (سُميت على اسم الحمار الكئيب في قصة ويني ذا بوه).

٤. إذا كنت تواجه مشكلة في التوصل إلى اسم أو اتخاذ قرار بشأنه، فافتح عينيك واحصل على قلمٍ، وابتكر خمسة أسماء محتملة لصوت عقلك واكتبها هنا:

____

____

____

____

____

٥. خلال الأسبوع القادم أو نحو ذلك، جرب أسماء مختلفة لعقلك. عندما تبدأ الأفكار الاكتئابية بمراودتك، تحدث إلى عقلك بالاسم: مرحبًا، ______________ أسمعك تتحدث مرةً أخرى.

٦. استقر على الاسم الذي تفضله وشاهد عدد المرات التي تلاحظ فيها نفسك تفكر بأسلوب نفس الشخصية. في التدريبات التالية، استمر في مناداة عقلك بنفس الاسم.

من خلال منح اسم منفصلٍ لعقلك، فإنك تذكر نفسك بأنك أكثر من مجرد قطار أفكارك الحالي. يفصلك هذا الأسلوب عن أفكارك بطريقة خفية ولكنها قوية. على سبيل المثال، عندما كانت كلاريس في خضم اجترار أفكارها المتعلقة بانتكاساتها وخيبات أملها المختلفة، أدركت فجأة نغمة تلك الأفكار، وقالت لنفسها: أوه! يبدو هذا وكأن داونر دونا تتحدث. إنها تثرثر مرة أخرى، محاوِلةً الإطاحة بي.

شكر العقل

في بعض الأحيان يهدأ عقلك إذا شعر بأنه قد سُمِع. أسلوب فك الاندماج هذا بسيط جدًّا، ولا يتطلب سوى خطوة واحدة: في كل مرة يجلب لك عقلك فكرة متعلقة بعدم الكفاءة، قل له: شكرًا لك عقلي!

غالبًا ما منع جيسون اكتئابه من حضور المناسبات الاجتماعية. عندما دعته أخته الصغرى إلى حضور تعميد طفلها الجديد، كان يعلم أن عليه أن يذهب حقًّا، لكن عقله ألقى إليه بكل الأسباب التي تمنعه من الذهاب. مع اقتراب يوم التعميد، استخدم: «شكرًا لك عقلي» ليُبقي نفسه على المسار الصحيح. إذا تمكنّا من التنصُّت إلى حواره مع عقله في صباح يوم التعميد، فقد يبدو الأمر كما يلي:

العقل : أمي وأبي يعتقدان أنني فاشل مقارنة بكلير.

جيسون شكرًا لك عقلي.

العقل إنها متزوجة ولديها طفل، وأنا أعاني الوحدة.

جيسون : شكرًا لك عقلي على هذه الفكرة المدمرة للذات.

العقل : أنا غير كفء اجتماعيًّا، سوف أعرض نفسي للإحراج.

جيسون : شكرًا لك عقلي.

العقل	لا أحدَ سيهتم إذا حضرتُ على أي حال. يمكن أن أموت، وربما عندها بالكاد يلاحظون ذلك.
جيسون	شكرًا لك عقلي.
العقل	لديها كل شيء، ليس لدي شيء.
جيسون	شكرًا لك عقلي على هذه الفكرة الغيورة.
العقل	لست متأكدًا حتى من أنني أومن بالمعمودية كالسابق.
جيسون	شكرًا لك عقلي.
العقل	الأب هاينز سيسأل لماذا لم أحضر القداس أو الاعتراف.
جيسون	شكرًا لك عقلي على هذه الفكرة المذنبة.
العقل	ليس لدي الملابس المناسبة على أي حال.
جيسون	شكرًا لك عقلي.

كما ترى، يمكنك الجمع بين شكر عقلك وتسمية أفكارك أو تصنيفها. من خلال شكر عقله باستمرار، تمكن جيسون من حضور التعميد. لم تحدث أي من الكوارث التي تنبأ بها عقله. عانقته أخته كلير على مائدة الطعام في وقت لاحقٍ، وهمست في أذنه: «أنا سعيدة جدًّا لأنك أتيت اليوم».

جدولة وقت للقلق

لا يمكنك التحكم في أفكارك السلبية، ولكن في بعض الأحيان يمكنك جدولتها، وتأجيلها حتى وقت أكثر ملاءمة وأقل تطفلًا. يمكنك أن تخبر نفسك أنك سوف تقلق على صحتك بعد ظهر اليوم بعد انتهاء اليوم الدراسي، وأنك ستهتم بعملك أول شيءٍ في الصباح أو أنك ستغضب من ظلم عائلتك بعد زفاف أخيك.

١. في المساحة أدناه، اكتب ثلاث أفكار اكتئابية نموذجية أو ثلاثة مواقف محفزة تؤدي إلى سلوكيات التكيف الخطأ مع عدم الكفاءة الذي تعانيه.

____

____

____

٢. اذكر ثلاثة أوقاتٍ في يومك أو أسبوعك المعتاد، يكون من الملائم أكثر أن تستدعي فيها هذه الأفكار الاكتئابية أو تفكر في محفزاتك.

____

____

____

٣. في المرة القادمة التي تواجه فيها إحدى هذه الأفكار أو المواقف المحفزة، قل لنفسك: سأفكر في هذا لاحقًا، سأؤجله حتى

____

كان تشارلز منشغلًا باجتياز الامتحان للحصول على شهادة مفتش صحي. استمرت المخاوف بشأن الفشل تلاحقه عندما كان يحاول المذاكرة للامتحان. كان يخطط لجدولة قلقه خلال أوقات الغداء، عندما يحاول عادة مراجعة مواد الامتحان الخاصة به. كانت ضوضاء المقهى حيث يتناول الغداء تجعل المذاكرة صعبة على أي حال، لذلك يمكنه أيضًا أن يقلق في ذلك الوقت. هيأ ذلك عقله بشكل كبير للتركيز على أفضل وقت للمذاكرة، في المساء بعد العشاء.

تصنيف الأفكار في فئات

هذا أسلوب جديد لفك الاندماج إذا كنت تستمتع بالإبداع والتنظيم وترغب في تحليل الأشياء وتصنيفها.

١. عندما تمر الأفكار السلبية في عقلك، صنفها إلى فئات مميزة، مثل «الصورة» و«التنبؤ» و«المقارنة»، ونحو ذلك.

٢. بالنسبة إلى فئاتك، اختر لها أسماء مجردة، مثل «الندم» أو «التقييم». تجنب الكلمات التي تعكس مشاعر عامة، مثل «حزين» أو «عصبي». إليك بعض الفئات الجيدة لتبدأ بها، وهناك مساحة فارغة لإضافة الفئات الخاصة بك أيضًا.

- التنبؤ.
- المقارنة.
- الحكم.
- التقييم.
- السؤال.
- الشك.
- التبرير.
- الافتراض.
- الندم.
- الرأي.
- النظرية.
- الصورة.
- التمني.
- الذكرى.
- ____________
- ____________
- ____________

٣. إن عملية التصنيف ستبعدك تلقائيًّا عن أفكارك وتجعلك أكثر مراقبة لها من كونك ضحية لها.

تخيلت جينيفر أنها كانت تصنف أفكارها السلبية في مكتب البريد. لقد صنفت فكرة عن أختها المتخاصمة معها في فئة «الندم»، ثم صنفت الغضب بسبب استبعادها من الترقية في فئة «الحكم»، وصنفت رؤيتها لنفسها أخف

وزنًا بعشرين رطلًا وهي ترتدي فستانًا فائق الجمال في فئة «الصورة»، واستمرت هذه الفكرة تراودها، لذا قامت بتصنيفها في فئة «التمني».

امتلاك الفكرة لا تقمصها

هذا أسلوب بسيط للتراجع خطوة واحدة عن أفكارك.

١. كلما كان لديك فكرة تزعجك، أعد صياغتها على الفور قائلًا: «لدي فكرة (أو رغبة أو حكم أو نحو ذلك) أنه...»، أضف الجملة.

٢. إليك بعض الأمثلة:

- لدي فكرة أنه... لا أمل في المحاولة.
- لدي توقع أنه... ربما سأفشل.
- لدي تقييم أنه... لا أحد يحبني.
- لدي فكرة أنَّ... فيَّ شيئًا خطأً.

٣. إن إعادة صياغة أفكارك بهذا الشكل تؤكد أن الأفكار أصغر من ذاتك الحقيقية، وأنها أشياء تحتويها أو تملكها أو تستضيفها، وأنها لا تملكك أو تحدد هويتك. باستخدام «لدي فكرة أنه...»، يحولك هذا الأسلوب من الاندماج مع أفكارك إلى ملاحظتها.

وجد باولو أن هذا الأسلوب مفيد بشكل خاص عند مواجهة المواقف الضاغطة مثل طلب مزيدٍ من الوقت لإعداد ورقة بحثية. عندما كان يفكر، أنا لست مستعدًا لهذا، يجب أن أسلمها في وقت متأخر، أعاد صياغة الفكرة في ذهنه، لأنني كنت أفكر أنني لست مستعدًّا لذلك، لدي فكرة أنه يجب عليّ تسليمها في وقت متأخرٍ. إن مجرد قضاء بعض الوقت في إعادة صياغة أفكاره أدى إلى إبطاء وتيرة تفكيره السلبي، وسمح له بأخذ نفسٍ ومتابعة خطته للتحدث مع معلمه.

تسمية الأفكار

هذا أسلوب مشابه لتصنيف الأفكار، لكن الطريقة التي تتخيلها في عقلك مختلفة. بدلًا من تصنيف فكرة في فئة، يمكنك إرفاق تسمية بالفكرة، هكذا:

١. عندما يكون لديك فكرة سلبية، ضع لها اسمًا.
٢. يمكنك استخدام الكلمات الانفعالية التي تحمل مشاعر كتسميات، وعلى سبيل المثال:
- كانت فكرة حزينة.
- كانت فكرة غاضبة.
- كانت فكرة مخيفة.

٣. يمكنك أيضًا استخدام مزيدٍ من التسميات، العقلية أو الوظيفية أو المجردة، وعلى سبيل المثال:
- كانت فكرة تمثل حكمًا.
- كانت فكرة مدمرةً للذات.
- كانت فكرة قاسية.

٤. من المفيد تخيل أفكارك كأشياء تسميها. يمكنك أن تتخيل أنك تفرز كومةً من الأوراق مع طباعة الأفكار عليها، وتختمها بالتسميات. أو يمكنك تخيل خط تجميع للأجزاء الميكانيكية أو المواد الغذائية أو الأشياء المنزلية التي تضع عليها ملصقات. أنت حرفيًّا تجسد أفكارك بدلًا من السماح لها بتجسيدك.
٥. لاحظ أيضًا كيف أن استخدام الفعل الماضي كان يبعدك عن أفكارك.

تمتلك ماري بيث مركز تخزين. لطالما أرادت أن تكون نحاتة، ولكنها تشعر أنها محبطة جدًّا، وغير مبدعة مطلقًا، ولا تستحق حياة الفن. غالبًا ما كانت تنفصل عن أفكارها المحبطة والمثيرة للندم عن طريق تسميتها:

- كانت هذه الفكرة أمنية.
- كانت فكرة ناقدة للذات.
- كانت هذه فكرة مبالغ فيها.
- كانت هذه فكرة مخزية.

لقد وجدت ماري أن صياغة الأفكار بهذه الطريقة أدت إلى إبطاء وتيرة أفكارها، ما سمح لها بمراقبتها بمزيدٍ من الدقة والشعور بمسافة أكبر بين ذاتها الحقيقية وعمليات تفكيرها العابرة.

ترديد الأفكار بصوتٍ سخيفٍ

أخبرك والدك ومعلموك أنه ليس من الجيد السخرية من الناس. لكن لا بأس أن تسخر من عقلك في السعي خلف فك الاندماج. قد يبدو هذا كأسلوبٍ في تعليم قواعد النحو، كما لو كنت تسخر من نفسك ولكن بطريقةٍ فعَّالة.

١. مارس هذا التدريب عندما تكون بمفردك ولن يسمعك أحدٌ. إذا فعلت هذا في الحافلة أو في ظل وجود أشخاصٍ في العمل أو المدرسة، فقد يعتقدون أنك مجنون.
٢. عندما تلاحظ إحدى أفكارك الاكتئابية المعتادة، قلها بصوتٍ مرتفعٍ.
٣. جرب التحدث بصوتٍ عالٍ صاخبٍ. ثم جرب التحدث بصوت منخفضٍ خشنٍ مرتعشٍ. حاول التحدث بسرعةٍ أو ببطءٍ. هل يمكنك تقليد صوت خادمٍ إنجليزي كوميدي؟ صوت المافيا الروسية؟ صوت فيلم رعب شريرٍ؟ حاول تقليد نائب المدير الغريب أو العمة هيلين الغريبة.
٤. جرب النغمات، واللهجات، والصياغات، والسرعات المختلفة، وما إلى ذلك حتى تجد صوتًا سخيفًا يعجبك. يجب أن يجعل الصوت الذي تختاره الأشياء التي تقولها لنفسك عادةً تبدو في عقلك سخيفةً ومتطرفة وغير منطقية وغبية ومضحكة ونحو ذلك.

عندما جربت ديزي هذا التدريب، استخدمت ما أسمته بصوت «ديزي داك». نادرًا ما فشل هذا الصوت في تهدئة مزاجها، حيث كانت تكرر أفكارها بصوتٍ عالٍ متقطعٍ:

- حياتي فوضى، كارثة كاملة.
- لم يسبق لأحدٍ أن كان بائسًا مثلي.
- سوف ينتهي بي المطاف في موقف مقطوراتٍ رديءٍ مثل أمي.

إلى جانب جعل أفكارها تبدو سخيفة، لاحظت ديزي أن توسيع صورها الذهنية وأفكارها المكونة من كلمة واحدة إلى جملة كاملة كان مفيدًا. لقد منحها ذلك الوقت لتفريغ أفكارها وتسليط الضوء على مدى المبالغة والسخافة في بعض هذه الأفكار المعتادة.

وضع الأفكار على السحب

يركز هذا الأسلوب على الطبيعة المؤقتة لأفكارك، ما يخلق صورة حية لها تطفو بعيدًا فوق غيومٍ خيالية.

١. اجلس أو استلق في مكانٍ مريحٍ لا يزعجك فيه الآخرون.
٢. أغمض عينيك وخذ بعض الأنفاس البطيئة العميقة.
٣. افحص جسمك بحثًا عن التوتر، ودع عضلاتك تسترخي.
٤. تخيل أنك في يوم صيفي دافئ. أنت تشاهد السحب في السماء، تتجول أمامك، واحدة تلو أخرى. لاحظ أن هذا يتطلب جهدًا من جانبك. إن وعيك الذي تطفو فيه هذه السحب، بسيط وسهل جدًّا.
٥. افتح عقلك لكل ما يحدث لك. مع ظهور كل فكرة أو ذكرى أو صورة أو دافع أو خطة في عقلك، تخيل وضعها على إحدى السحب العابرات، التي ستطفو عليها بعيدًا وستختفي قريبًا عن الأنظار.
٦. استمر في وضع أعبائك الذهنية على السحب التي تطفو بعيدًا، وذكر نفسك أن هذه هي طبيعة الأفكار والأحلام والتخيلات والمخاوف، ونحو ذلك. إنها تنشأ في الذهن، وتسكن برهة، وتنجرف بعيدًا. يمكنك أن ترى السحب تطفو لأنك لست هذه السحب، أنت فقط تشاهدها.
٧. إذا كانت هذه الفكرة غبية أو عديمة الجدوى، ضعها على السحابة أيضًا، واتركها تمضي.
٨. إذا كانت السحب المتخيلة لا تروق لك، فحاول تخيل سلسلة من عربات النقل تمر أمامك أو حقائب علي سير متحرك أو بالوناتٍ ترتفع في السماء وتطفو بعيدًا أو أوراق الخريف في مجرى مائي تمر أمامك وتختفي مع المنعطفات.

كانت جوسلين تحب تخيل صور أوراق الأشجار أكثر من غيرها. بالتفكير في درجاتها السيئة، وعاداتها غير الصحية، ومشاعر عدم القيمة، تخيلت أنها تجلس بجوار مجرى النهر في حديقة محلية. تخيلت صورة لأسوأ

درجة حصلت عليها مكتوبة على إحدى أوراق الشجر العائمة وشاهدتها تنجرف بعيدًا مع التيار. وضعت عديدًا من المواد الغذائية غير الصحية على أوراق الشجر وتركتها تطفو بعيدًا. لقد وضعت فكرة «أتمنى الموت» على ورقة شجر وشاهدتها حتى اختفت خلف صخرة في مجرى النهر. ذكرت جوسلين أن مثل هذه الأفكار مؤقتة، إنها ليست دائمة، وليست تعريفًا لطبيعتها.

تشييء الأفكار

يركز هذا الأسلوب في فك الاندماج على فكرة واحدة في كل مرة، وتخيلها شيئًا ماديًّا.

١. أغمض عينيك لدقيقة وخذ أنفاسًا عميقة وبطيئة.
٢. اختر واحدة من أفكار عدم الكفاءة النموذجية.
٣. إذا كانت هذه الفكرة شيئًا، فما خصائصها الفيزيائية؟
٤. افتح عينيك واكتب الخصائص الفيزيائية لفكرتك:

- الحجم : ____________________
- الشكل : ____________________
- اللون : ____________________
- الملمس : ____________________
- الكثافة ____________________
- التناسق : ____________________
- الوزن : ____________________
- المرونة : ____________________
- درجة الحرارة : ____________________

٥. أغمض عينيك مرة أخرى وتخيل هذا الشيء. إذا كنت تتخيل أن هذا الشيء بداخلك، أخرجه. ضعه في مكان ما بالغرفة، على المنضدة أو في منتصف السجادة أو أيًّا كان.
٦. تخيل أنك تتجول حول هذا الشيء الذي يمثل فكرتك. المسه. اعتبره منفصلًا عنك.
٧. ما رأيك في هذا التدريب؟ خذ هذه الفكرة وابدأ من الخطوة الرابعة، واصفًا إياها بأنها شيءٌ ذو حجم معينٍ، وشكلٍ، ولونٍ، ونحو ذلك.

عندما مارس روبن هذا التدريب، تخيل فكرته «لا يمكنني فعل أي شيء بطريقة صحيحة» أنها شيءٌ طويل نحيف متفرع كأنه غصنٌ ميتٌ من شجرة. يبدو أن هذا الشيء كان داخل صدره. كان يتخيل إخراجه من صدره. لقد أمسكه في يده، ووضعه على طاولة المطبخ، متخيلًا وزنه، وملمسه المخربش، ولونه البني، وثناياه الصلبة. عندما راودته الفكرة «ربما لم أمارس هذا التدريب بطريقة صحيحة»، بدأ من جديد من الخطوة الرابعة، وتخيل هذه الفكرة كشيءٍ مشابهٍ، ولكنه أصغر وزنًا، ولونه أزرق باهت. أزال ذلك الشيء من صدره ووضعه على الطاولة بجانب الشيء الأصلي.

كان روبن فضوليًّا ومفتونًا بهذا التدريب. استمر في ممارسته مع ثلاث أفكار أخرى، حتى امتلأت طاولة مطبخه بأشياء خيالية شائكة، مختلفة الألوان والأحجام. في النهاية، قدَّر حقًّا أن أفكاره التي تدور حول عدم قدرته على فعل الأشياء بطريقة صحيحة كانت منفصلة إلى حد ما عن نفسه. كان روبن هو محل اهتمام حياته الخاصة، في حين كانت أفكاره أشياء أقل أهمية.

دعها ترحل جسديًّا

يربط هذا الأسلوب أفكارك بحركة جسدية، ما يؤدي تلقائيًّا إلى تحريك موضع الأفكار خارج نفسك، وخلق حقيقة مادية أو رمزية لهذه الأفكار يمكنك التلاعب بها.

١. في المرة الأولى التي تجرب فيها هذا التدريب، جربه على انفراد، حيث لن يزعجك أحد.

٢. مُدَّ يدك أمامك على أن تكون كف يدك مقعرة لأعلى كما لو كنت تحمل بيضة أو حجرًا صغيرًا.
٣. دع إحدى أفكارك الاكتئابية النموذجية تتبادر إلى ذهنك.
٤. عندما تكون الفكرة واضحة ومكتملة، تخيل أنك تمسك هذه الفكرة بأصابعك المثنية.
٥. اقلب يدك ودع الفكرة تسقط. أنت تُسقط أفكارك بوعي وبصورة رمزية.
٦. يمكنك أيضًا استخدام هذا الأسلوب في أثناء روتينك اليومي دون أن يلاحظك أحد. فقط ضع يدك جانبك، وأصابعك مثنية لتمسك بالأفكار، ثم أدر يدك إلى أسفل وافرد أصابعك للسماح للأفكار بالرحيل.

عندما جربت نانسي هذا التدريب للمرة الأولى، استمتعت بجعله أكثر تجسيدًا. قذفت الأفكار بعيدًا مثل قذف كرة الثلج، كما نفضت الأفكار عن أصابعها مثلما تنفضها من الوحل. لقد أزالت بقايا الأفكار من كلتا يديها مثلما تزيل الغبار أو الأوساخ، وصفقت بيديها كإشارة تقليدية لإنجاز المهمة: عمل جيد، انفصال جيد. بمرور الوقت، طورت نانسي عادة ثني أصابع يدها اليسرى كلما كان يزعجها فكرة سلبية مستمرة، تخيلت إمساك الفكرة بأصابعها المثنية، ثم تدير يدها لأسفل وتفرد أصابعها، وتتخيل الفكرة تسقط على الأرض وتختفي. يمكنها فعل ذلك في أي وقت تقريبًا، حتى في العمل في أثناء التحدث إلى الآخرين في اجتماع.

البطاقة المحمولة

تدوين أفكارك الضاغطة على بطاقة هو أسلوب آخر لربط أفكارك بأشياء ملموسة خارج نفسك.

١. ضع قلمًا وبطاقة فهرسة في جيبك أو محفظتك واحملهما معك غدًا.
٢. عندما تخطر ببالك فكرة اكتئابية عن أوجه القصور التي تعانيها، خذ دقيقة لتدوينها على بطاقتك.

٣. استمر في فعل ذلك مع كل فكرة تراودك. في البداية قد يكون لديك الكثير من الأفكار لتكتبها على البطاقة. الوحوش في الحافلة تحب التجمع.
٤. لكن قريبًا ستبدأ أفكارك في التكرار. عندما تبدأ في استضافة فكرة كتبتها من قبل على بطاقتك، أخبر نفسك، لست مضطرًّا للتفكير في هذه الفكرة. لقد دونتها على البطاقة.
٥. إن تأثير إخبار عقلك أنك دونت الفكرة على البطاقة، يشبه شكر عقلك. غالبًا ما يهدأ عقلك بعد أن تدعه يعرف أنك استمعت إليه وسجلت ما قاله. ستهدأ الوحوش لفترة من الوقت، ومن ثم يمكنك توجيه الحافلة بهدوء نسبي.

كان ريك مندوبًا، ولديه عدد من مكالمات العملاء عليه أن يجريها كل يوم. عندما يصبح مكتئبًا، غالبًا ما كان يترك العمل مبكرًا لمعالجة نفسه بعصير الفاكهة بالحليب في مطعم للوجبات السريعة. كان يجلس هناك ويفكر في وظيفته الرديئة وحياته التعيسة، حتى يتأخر الوقت بما يكفي للعودة إلى المنزل. أصبحت البطاقات المحمولة أحد أساليب فك الاندماج المفضلة لديه. كان يحمل معه دفتر ملاحظات دائمًا على أي حال، لذا فقد خصص صفحة في الخلف للأفكار المزعجة. عندما كانت لديه فكرة جديدة لتدوينها، كان يدونها في الجزء الخلفي من دفتر الملاحظات، ثم يتحقق من قائمة مهامه في مقدمة الدفتر ويستمر في تنفيذ خططه لهذا اليوم. لقد أبقاه هذا الأسلوب عدة مرات على المسار الصحيح لإنجاز الأمور، بدلًا من الاستسلام والتوجه إلى عصير الفاكهة بالحليب.

خلاصة القول

فيما يلي جدول يعرض تجارب ماريلو مع أساليب فك الاندماج التي وردت في هذا الفصل. كانت ماريلو عزباء، وتعمل مبرمجة بدوام جزئي في شركة ناشئة فاشلة، وتبحث عن عملٍ أكثر ثباتًا، وتشعر بالإحباط بشأن قدرتها على دعم نفسها، والعثور على علاقة مُرضية، وخلق حياة تشعر فيها بالكفاءة والأمان، «كأي إنسانٍ عادي».

ورقة عمل تتبع أساليب فك الاندماج لدى ماريلو

أسلوب فك الاندماج	متى استخدمته	الأفكار التي كانت لدي	النتيجة
تسمية العقل.	الاثنين والثلاثاء.	أنا لست شخصًا حقيقيًا. أنا عديم القيمة، أنا ريشة في مهب الريح.	سميت عقلي «ويني ويندي»، شعرت بالسخافة. لم يساعدني كثيرًا.
شكر العقل.	في العمل يوم الأربعاء.	سأكون أول من يرحل. يمكنهم أن يروا أنني لا أسهم بأي شيءٍ ذي قيمة.	شكرًا لك «ويندي»، ساعدني قليلًا. عادت الأفكار مجددًا.
جدولة وقت للقلق.	صباح السبت، في أثناء سداد الفواتير.	لا أملك شيئًا. سأموت فقيرًا بسبب تراكم الديون.	انغمست حقًّا في الأفكار. أخيرًا تعبت منها وتوقفت.
تصنيف الأفكار في فئات.	عند تخرج ابن عمي بوب.	إنه متقدم جدًّا عني. لن أحصل أبدًا على درجة الماجستير. أنا محكوم عليّ بالفشل.	صنفت الأفكار في فئات: الحسد والتنبؤ والأفكار الكارثية. ابتعدتُ مسافة عن أفكاري.
امتلاك الفكرة (لا تقمصها).	عطلة نهاية الأسبوع مع أمي.	لقد خيبت ظنها. لقد خذلت عائلتي. أنا ابنة سيئة.	فشلت تمامًا في هذا الأسلوب، واندمجت تمامًا مع أفكاري.
تسمية الأفكار.	في القطار متوجهًا إلى دايتون.	الأمر ميؤوسٌ منه. أنا لا أستحق الحب ولا النجاح. من أخدع؟	كتبت الفئات على الورق، وقد نجح هذا الأسلوب في فرزها، وابتعدت مسافة عن الأفكار.

أسلوب فك الاندماج	متى استخدمته	الأفكار التي كانت لدي	النتيجة
ترديد الأفكار بصوتٍ سخيفٍ.	في القطار.	الأمر ميؤوسٌ منه. أنا لا أستحق علاقة حقيقية ولا وظيفة جيدة. أنا محكوم عليَّ بالفشل.	استخدمت صوتًا دراميًا زائفًا مثل بطلة القصص اليابانية. تصدعت نفسي، وضحكت بصوتٍ عالٍ في مرحلة ما.
وضع الأفكار على السحب.	في الليل عندما لم أستطع النوم.	لا أعرف ما يجب فعله. مهما حاولت سأفشل. ميؤوسٌ مني.	مثيرٌ للإعجاب، ما زلت أشعر بالسوء، لكن تشتت انتباهي ونمت.
تشييء الأفكار.	الأربعاء.	من قد يرغبُ فيَّ.	تخيلت هذه الفكرة كرةً صغيرةً رماديةً مشعرةً لزجةً تفوح منها رائحة البيض الفاسد. تصدعَت نفسي مرة أخرى، لذلك أعتقد أن هذا جيد.
دعها ترحل جسديًا.	في الاجتماع، الإبلاغ عن تصحيح الرموز.	أنا أُفسد هذا. يمكنهم أن يرَوا أنني لست جيدة. الحمل ثقيل.	فتحت يديَّ وثنيتها مرارًا وتكرارًا. كان مصدر إلهاءٍ جيدًا، تركني أعود إلى موضوعي ولا أشعر بالارتباك.
البطاقة المحمولة.	الجمعة، والسبت، والأحد.	أنا بلا قيمة. ما الفائدة. محكوم عليَّ بالفشل.	نسيت تمامًا أن معيَّ البطاقات في حقيبتي. هذا أسلوب فاشل.

كما ترون، جربت ماريلو الأساليب المختلفة بدرجاتٍ متفاوتةٍ من النجاح. كانت الأساليب المفضلة لديها هي تصنيف الأفكار إلى فئاتٍ، وتسمية الأفكار، وتشييء الأفكار، لكنها كانت أقل انجذابًا إلى أساليب مثل وضع الأفكار على السحب. كان من المنطقي بالنسبة إليها أن تفضل أساليب فك الاندماج الأكثر تحليلًا، لأنها تشبه الطريقة التي يعمل بها عقلها في البرمجة.

واصلت ماريلو ممارسة أساليب فك الاندماج في أثناء انتقالها إلى وظيفة جديدة في شركة أكثر نجاحًا واستمرارية، حيث التقت بالشخص الذي تزوجته في النهاية. استمرت تراودها أفكار عدم الكفاءة، لكنها أصبحت أكثر كفاءة في الانفصال عنها. لم تتوقف الوحوش التي كانت في الحافلة عن تحذيرها من الخطر وشتمها، لكنها استمرت في توجيه الحافلة حيث أرادت الذهاب.

* * *

جرب كل أسلوب من أساليب فك الاندماج الإحدى عشرة التي وردت في هذا الفصل. قد يستغرق الأمر شهرًا أو أكثر لتجربتها جميعًا والاستقرار على أسلوبين أو ثلاثة أسهل وأكثر فاعلية بالنسبة إليك. استمر في استخدام أساليبك المفضلة حسب الحاجة. بمرور الوقت، ستجد أنه يمكنك الابتعاد مسافة أكبر بين نفسك وأفكارك. سيصبح استخدامك لفك الاندماج أكثر اعتيادًا وأكثر سرعة في التنفيذ، إذ تقضي وقتًا أقل تحت سيطرة الأفكار الاكتئابية وأفكار عدم الكفاءة.

في بعض الأحيان قد تجد أن أسلوب فك الاندماج المفضل بالنسبة إليك قد فشل. حان الوقت لاستخدام أسلوب آخر. من حين إلى آخر، خصوصًا عندما تعمل ماكينة الفشار في عقلك، عُد إلى هذا الفصل. اذهب إلى مكانٍ هادئٍ حيث لا تشعر بالإزعاج، ومارس هذه التدريبات مرة أخرى. تذكر أن فك الاندماج مهارة، مثل العزف على البيانو، يتحسن مع الممارسة ويتطلب المراجعة من حينٍ إلى آخر.

الفصل الثامن

التجنب والتعرض

الفصل الثامن

التجنب والتعرض

تعلمت في الفصل السابق كيف تفك الاندماج عن أفكارك السلبية. في هذا الفصل، سوف نركز على المشاعر المؤلمة التي تسببها تلك الأفكار، مثل: الخزي، والحزن، والغضب، والخوف، ونحو ذلك. سوف تتعلم ثلاث حقائق مهمة عن هذه المشاعر:

- لا يمكنك منع مشاعر عدم الكفاءة.
- لا يمكنك تجنب الشعور بها.
- لا يمكنك تغييرها.

ستتعلم أيضًا ثلاث حقائق أكثر أهمية عن مشاعرك السلبية:

- يمكنك مراقبة مشاعرك.
- يمكنك تقبل مشاعرك بدلًا من محاولة تغييرها.
- يمكنك تغيير سلوكك بدلًا من ذلك.

ومع وضع هذه المعلومات في الاعتبار، سوف تمارس تدريبات لتقوية مهارات التقبل لديك، بدلًا من المعاناة في تجنب ما لا مفر منه.

كيف ترتبط بالألم الانفعالي؟

من المنطقي أن ترغب في تجنب الألم الانفعالي. عندما تبدأ في الشعور بالحزن والغضب والخوف والخزي المرتبط بمخطط عدم الكفاءة، فإن رغبتك الأولى هي التخلص من المشاعر المؤلمة. تنغمس في سلوكيات التكيف الخطأ التي استكشفناها في الفصول السابقة، مثل: الكذب والتسويف والانسحاب والتخيل، أي تخيل أي شيء يمكنك التفكير فيه لتجنب مشاعرك. لكن لسوء الحظ، لا تخلصك سلوكيات التكيف الخطأ من الألم.

إذا تعرضت لأي شيءٍ سيئ، فإن سلوكيات التكيف الخطأ تجعل المشاعر المؤلمة أسوأ. جاك، الذي كان يعمل على شعوره بعدم الكفاءة والخزي مع بعض النجاح، وجد نفسه متوترًا بشأن تقييم الأداء القادم في العمل، خوفًا من فصله من العمل أو تقليص عدد ساعات عمله. لقد شعر بالقلق إلى درجة أنه تجنب الموقف من خلال طلب إجازة مرضية صبيحة يوم التقييم. بالطبع أُعيدَت جدولة اجتماع التقييم مع مشرفه في الحال، ثم تأخر عن ذلك الاجتماع، بحيث أصبح لديه الآن التغيب والتأخير، بالإضافة إلى قائمة جوانب التقصير في عمله. تطورت مشاعر التوتر الأولية لدى جاك إلى حالة هلع شديدٍ بسبب محاولاته تجنبها.

في هذا الفصل، ستفعل شيئًا مختلفًا. سوف تكتشف مفارقة مدهشة لأسلوبٍ يُسمى «التعرض»، وهو الذي يُشير إلى: إن أفضل طريقة للتعامل مع المشاعر المؤلمة هي أن تعرض نفسك لها، وأن تمر بها بدلًا من محاولة تجنبها. ستلاحظ ألمك بدلًا من محاولة التخلص منه. ستشاهد ألمك بتقبلٍ واعٍ، دون أن تفعل شيئًا لتغييره أو تجنبه أو التخلص منه.

فقط لكي أكون واضحًا، هذا لا يعني أن تتغاضى عن الألم أو تعجب به، وإنما يعني فقط الاعتراف به، أيْ أن تتوقف لملاحظة تجربتك ودوافعك دون التصرف بناءً عليها.

يمكن أن يكون دُعاءُ السكينة، الذي يُستخدَم في برنامج الخطوات الاثنتي عشرة مفيدًا هنا:

يا ألله، امنحني السكينة لتقبُّل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.

ستشكل الأشياء التي يمكنك تغييرها قائمة طويلة جدًّا، بما في ذلك الأفكار والذكريات، والأحاسيس الجسدية، والإلحاحات، والدوافع، وسلوك الآخرين، وكل مشاعرك المؤلمة، أما الأشياء التي يمكنك تغييرها، فهي سلوكك وقيمك، أي أفعالك وخياراتك وما تريده في حياتك. أما عن الحكمة في معرفة الفرق بينهما، فهذا هو العمل الذي تؤديه خلال قراءة هذا الكتاب.

على سبيل المثال، إذا كنت لا تحب الكرسي الذي تجلس عليه، فماذا يمكنك أن تفعل؟ يمكنك النهوض وحمله إلى الخارج ورميه بعيدًا والتخلص منه

إلى الأبد. لا يمكنك فعل ذلك بأفكارك وذكرياتك ومشاعرك، لأنها ليست أشياء ملموسة، لا يمكنك الإمساك بها أو لمسها أو تحريكها بشكل دائم. إن التحكم في التجارب الداخلية ببساطة لا يجري بنفس طريقة التحكم في الأشياء في العالم الخارجي. مع ذلك، تمنحك اللغة والثقافة كثيرًا من الرسائل التي تشير إلى أنه يمكنك التحكم في تجاربك الداخلية بنفس الطريقة التي يمكنك من خلالها التحكم في الأشياء في بيئتك. أنت تسمع هذه الأنواع من الرسائل طوال الوقت:

- «اهدأ».
- «لا تقلق».
- «تمالك نفسك».
- «هدئ أعصابك».
- «حيث توجد الإرادة، توجد الوسيلة».

عندما كنتَ طفلًا، تعلمتَ عدم لمس الموقد السُّخن، وهذا شيءٌ جيدٌ. لكن الألم الداخلي لا يمكن تجنبه. ومع ذلك، تحاول مرارًا وتكرارًا الاستجابة للألم الداخلي كما لو كان موقدًا سخنًا، كما لو أن الأفكار والمشاعر والدوافع والأحاسيس يمكن أن تؤذيك بالفعل، كأنك تستطيع تجنبها، لكن المشاعر المرتبطة بمخطط عدم الكفاءة لديك ليست موقدًا سخنًا، ولا يمكنك تجنبها.

تدريب: الأسد الجائع - المشاعر والسلوك

جرب هذه التجربة الذهنية، التي توضح مشكلة محاولة التحكم في المشاعر. تخيل أنك في غرفةٍ مليئةٍ بالناس. بعد قليل سيدخل أسدٌ جائعٌ الغرفة. هذا الأسد يفترس فقط الأشخاص الذين يشعرون بالخوف أو يحاولون الهرب. هذا الأسد حساس بشكل لا يصدق وسيكون قادرًا على اكتشاف أدنى أثر للخوف يظهر عليك. فأنت آمنٌ تمامًا، ما لم تشعر بالخوف أو تحاول الهرب، ولكن إذا كنت تعاني أي أثرٍ للخوف أو تحاول الركض، فسوف يلاحظ الأسد هذا ويأكلك.

ماذا قد يحدث؟ من المحتمل أن تبدأ في الشعور بالرعب. هل يمكنك السيطرة على هذا الخوف؟ هل يمكنك منع نفسك من الشعور بالخوف؟ ماذا عن الركض؟ هل تعتقد أنك تستطيع التحكم في الركض؟ ربما يمكنك منع نفسك من الهرب، ولكن هل يمكنك منع نفسك من الشعور بالخوف؟

فكر الآن في ما سيحدث إذا علمت أنه ما دمتَ تربِّتُ على الأسد، فلن يأكلك. ماذا كنت ستفعل؟ من المحتمل أن تبدأ في مداعبته، أليس كذلك؟ ماذا لو علمت أنك ما دمتَ تُطعمُ الأسدَ فلن يأكلك؟ من المحتمل أن تقدم له بعض الطعام. النقطة المهمة هنا هي أن التحكم في سلوكياتك وأفعالك يختلف عن محاولة التحكم في استجاباتك الانفعالية. إن الأفكار والمشاعر والأحاسيس ليست مثل الأشياء المادية التي نراها في العالم، لا يمكنك تحريكها والتحكم بها. إن أفكارك وأحاسيسك ومشاعرك ودوافعك وذكرياتك موجودة داخلك، ولا يمكنك الفرار أو الهرب من نفسك.

يحدث الألم والمعاناة للجميع. في بعض الأحيان يشعر الجميع بخيبة الأملِ أو الانتقاد أو الوحدة أو الحزن. لا أحد ينجو من هذه الأنواع من المشاعر. هل سبق لك أن تمكنت من إزالة المشاعر بشكل دائم؟ هل تمكنت من السيطرة على فكرة معينة تمامًا حتى لا تراودك مرة أخرى؟ في الواقع، يبدو أنه كلما أردت التخلص من بعض المشاعر والأفكار، ازدادت هذه المشاعر والأفكار، وكلما حاولت قمع ألم عدم الكفاءة الذي تعانيه أو إبعاده باستخدام سلوكيات التكيف الخطأ، أصبح أكثر شدةً وألمًا.

البطاقة المحمولة

جرب هذا التدريب خلال الأسبوع القادم:

١. احصل على خمسٍ بطاقات فهرسة.
٢. في مقدمة كل بطاقة، اكتب إحدى أفكار عدم الكفاءة الشائعة التي تراودك، تمامًا كما يحدث في عقلك. يمكن أن تكون كلمة واحدة أو جملة أو فقرة قصيرة، أيًا كان ما يجعلها حية في ذهنك.
٣. تحت الفكرة المكتوبة في كل بطاقة، اكتب المشاعر التي تنشأ عندما تخطر هذه الفكرة ببالك، مثل: الحزن، واليأس، والخوف، والندم، والغضب، ونحو ذلك.
٤. على ظهر كل بطاقة، اكتب هدفًا قيمًا لحياتك، شيئًا تريد أن تكونه أو تملكه أو تحققه يميل إلى أن يظل بعيد المنال بسبب أفكارك ومشاعر عدم الكفاءة التي تراودك.
٥. احمل البطاقات الخمس معك لمدة أسبوع، في جيبك أو محفظتك.
٦. عندما تراودك إحدى أفكار أو مشاعر عدم الكفاءة، ذكر نفسك بأنك دونتها على البطاقة، وأنك الآن تمر بمرحلة ملاحظة، وتقبُّل، والعيش مع هذه الأفكار والمشاعر من أجل تحقيق أهدافك القيمة.

على سبيل المثال، كانت جينيفيف محاسبة في أحد المتاجر، وهي عزباء وحيدة، تبلغ من العمر ٣٢ عامًا. كتبت أفكار ومشاعر عدم الكفاءة هذه، وأهدافها على بطاقاتها الخمس:

الوجه الأول من البطاقة	الوجه الثاني من البطاقة
الفكرة: لن أترقَّ أبدًا إلى أي شيء. الشعور: حزينة.	الهدف: أرغب في ترقيتي إلى مساعد مديرٍ في العمل.
الوجه الأول من البطاقة	**الوجه الثاني من البطاقة**
الفكرة: لماذا لا يمكنني فعل أي شيء بطريقة صحيحة؟ الشعور: محبطة، وغاضبة من نفسي.	الهدف: التطوع في مأوى للحيوانات.
الوجه الأول من البطاقة	**الوجه الثاني من البطاقة**
الفكرة: أنا متعثرةٌ في الرياضيات والعلوم. الشعور: فاقدة الأمل، وغبية.	الهدف: تعلُّم كيفية استخدام هاتفي حقًّا.
الوجه الأول من البطاقة	**الوجه الثاني من البطاقة**
الفكرة: من الأفضل عدم المحاولة. الشعور: مكتئبة، وعالقة.	الهدف: إتقان نظام الجرد والمرتجعات في العمل.
الوجه الأول من البطاقة	**الوجه الثاني من البطاقة**
الفكرة: يمكن للجميع رؤية كم أنا خرقاء. الشعور: حزينة، ومحرجة.	الهدف: الحصول على وظيفة أفضل، تتضمن العمل مع الحيوانات.

وضعت جينيفيف بطاقاتها في الجيب الجانبي من حقيبتها، إذ كانت تضع هاتفها أيضًا. في كل مرة تجري فيها مكالمة هاتفية أو ترد عليها، كانت ترى البطاقات وتذكر نفسها أنه يمكن أن يكون لديها هذه الأفكار والمشاعر، وهي تواصل السعي لتحقيق أهدافها لجعل حياتها أكثر إرضاءً وجدوى. في العمل، عندما كانت تشعر بالحزن أو الإحباط أو الغضب من نفسها، كانت تقول: لقد دوَّنت هذه المشاعر على البطاقات. هذا ما أتعلم أن أتقبله وأمضي قُدُمًا في خططي.

إلقاء الحبل

هل تعرف كيف أن بعض الكلاب تحب لعب لعبة شد الحبل؟ قدِّم لكلبٍ طرفًا قصيرًا من الحبل، وسوف يجلس، ويمسك الحبل، ويسحب ويشد، وينبح ويهز رأسه، ويجذبك في جميع أنحاء الغرفة ما دمت تريد أن تلعب معه. إذا توقفت عن شد الحبل وتركته، فإن بعض الكلاب ستتبعك بالحبل في أفواهها، في محاولة لدفعك إلى مزيدٍ من الشد.

إن أفكار ومشاعر عدم الكفاءة المؤلمة تشبه إلى حدٍ كبيرٍ هذا الكلب. إن سلوكيات التكيف الخطأ التي تستخدمها لمحاولة التحكم في أفكارك ومشاعرك تشبه إلى حدٍّ كبيرٍ لعبة شد الحبل مع كلب. سيساعدك تدريب التخيل التالي على استكشاف هذه الفكرة بنفسك.

١. استلقِ في مكانٍ هادئٍ حيث لا يزعجك أحد لمدة بضع دقائق. استلقِ على ظهرك وعيناك مغمضتان، وذراعاك ورجلاك متوازيتان غير متقاطعتين. أغمض عينيك وخذ ثلاثة أنفاسٍ بطيئة وعميقة.
٢. تخيل مخطط عدم الكفاءة الخاص بك ككلبٍ. إذا كانت كل أفكارك حول ما الخطأ فيك كلبًا، فما نوع هذا الكلب؟ شيبرد ألماني كبير؟ كلب صغير لطيف؟ دوبيرمان بينشر؟ كلب مهجن؟ ارسم صورة لكلب عدم الكفاءة الخاص بك في مخيلتك: ما حجمه؟ كم وزنه؟ ما لونه وعلاماته المميزة؟ تخيل صوت نباحه، وأنينه، وتذمره. تخيل رائحة الكلب.
٣. شاهد نفسك أنت وكلب عدم الكفاءة الخاص بك تلعبان لعبة شد الحبل بقطعة من الحبل. يمكن أن يكون حبلًا قطنيًّا أبيض أو حبلًا بلاستيكيًّا

أصفر أو حبلًا خاصًّا بلعبة شد الحبل من أحد المتاجر. اشعر بالإجهاد وأنت تشد الحبل والكلب يشدك في الاتجاه المقابل. اسمع الكلب يلهث واشعر بضيق في التنفس والكلب يسحبك في أرجاء الغرفة.

٤. تخيل أنك تعبت من اللعب. حان الوقت لبدء تحضير العشاء أو ارتداء الملابس للخروج. ألقِ الحبل وابتعد عن الكلب.
٥. لاحظ كيف يركض الكلب أمامك والحبل في فمه، ويريدك أن تمسك الحبل وتشد أكثر. ابتسم للكلب، وقل: «كلب جيد، ولكن ليس الآن».
٦. ذكر نفسك بمحيطك، وافتح عينيك، وانهض.

عندما تبدأ أفكار عدم الكفاءة بجذبك في جميع أنحاء الغرفة، وعندما تُجر إلى الحزن واليأس، تذكر هذا التدريب. تذكر أنه يمكنك إلقاء الحبل. لديك خيار التخلي عن سلوكيات التكيف الخطأ المعتادة، وإيقاف لعبة شد الحبل، وتغيير الاتجاه، والمضي قُدُمًا بأفضل خطة ليومك وحياتك.

يعمل تشارلي خبيرًا بشركة تأمين، وقد طلَّق زوجته مؤخرًا، وهو مثقلٌ بالديون، ويعاني الربو الشديد. عندما مارس هذا التدريب للمرة الأولى، كان يفكر مليًّا في زواجه الفاشل، والكلب الذي تخيله كان كلبًا أيرلنديًّا، له فرو بلون شعر زوجته السابقة. في المرة التالية التي مارس فيها هذا التدريب، تخيل كلبًا إنجليزيًّا، ذكره ثقله وجسمه بثقل مخاوفه المالية. مرة أخرى مارس تشارلي هذا التدريب عندما كان يعاني مشكلات في التنفس، تخيل كلبًا من نوعية جريهوند، ذا ساقين نحيفتين يبدو أنهما مرتبطتان بقصبته الهوائية الضيقة الحادة. في الحالات الثلاث، أخبر تشارلي نفسه أنه يمكنه إلقاء الحبل حسب رغبته، وأنه لم يكن مضطرًّا إلى الانجراف إلى ما لا نهاية مع الممثلين الثلاثة لمخطط عدم الكفاءة.

تطوير المراقب الذاتي

سيساعدك تدريب التخيل هذا على مقارنة ذكريات مخطط عدم الكفاءة بالتجارب الأحدث لتطوير المراقب الذاتي. إن المراقب الذاتي هو ذلك الجزء منك الموجود كلما كنت مستيقظًا، بغض النظر عن الأفكار والمشاعر العابرة.

١. استلقِ في مكانٍ هادئٍ حيث لن يزعجك أحد لمدة بضع دقائقٍ. استلقِ على ظهرك وعيناك مغمضتان، وذراعاك ورجلاك متوازيتان غير متقاطعتين. أغمض عينيك وخذ ثلاثة أنفاسٍ بطيئة وعميقة.
٢. تذكر لحظة في الأسبوع الماضي عندما استُثير مخطط عدم الكفاءة لديك. استرجع التجربة حقًّا من خلال تخيل مكانك ومن كان معك والساعة وحالة الطقس. تخيل تفصيلًا ما كان يبدو عليه المشهد، الرائحة، والصوت. اجعل الصور حية قدر الإمكان، مع التركيز على الألوان والأقمشة والأصوات والأشكال.
٣. ما الأفكار التي كانت لديك؟ قلها لنفسك بصوتٍ عالٍ. ما المشاعر التي راودتك الأسبوع الماضي عندما استثير مخطط عدم الكفاءة الخاص بك؟
٤. الآن لاحظ شيئًا مهمًّا حقًّا: نفسك، «ذاتك» التي تراقب الحدث الماضي، هي الذات نفسها التي في ذاكرتك. ماذا يعني هذا؟ هذا يعني أن ذاتك المراقِبة هي عامل ثابت، تستمر ذاتك المراقِبة ثابتة، في حين تتغير الأحداث والأفكار والمشاعر.
٥. جرب ذكرى أخرى تستثير مخطط عدم الكفاءة الخاص بك، مرة أخرى في الوقت المناسب. ربما ذكرى تتعلق بوالديك أو مقدم الرعاية أو المعلم أو أحد الأصدقاء. مرة أخرى، اجعل الصور حية قدر الإمكان. أعد نفسك حقًّا إلى تلك الذكرى بكل تفاصيلها، المشاهد والأصوات والأفعال والروائح والأحاسيس والأفكار والمشاعر.
٦. لاحظ أن هذه الذكرى القديمة تحتوي أيضًا على الذات نفسها، هي «ذاتك» المراقِبة نفسها، التي تراقب ما حدث في ذلك الوقت، وتراقِب الحدث مرة أخرى الآن في ذاكرتك.
٧. تخلَّص من تلك الذكرى البعيدة، واختر حدثًا أكثر حداثة، حدثًا شعرت فيه بالرضا. اختر وقتًا شعرت فيه بأنك تتكيف بطريقة جيدة، وتقضي وقتًا ممتعًا، وتفعل شيئًا استمتعت به أو كنت فخورًا به.
٨. لاحظ أن هذه الذكرى الجيدة تُلاحِظها نفسُك أيضًا، أي «ذاتك» أيضًا. أيًّا كان ما تختبره أو تفعله، ومهما حدث لك، فإن ذاتك المراقِبة تلاحظه، «ذاتك» التي تستمر عبر الزمن ثابتة، وعبر الخبرات الجيدة

والسيئة. هذه الذات تبقى كما هي، في حين تتغير الأحداث والأفكار والمشاعر.

٩. عندما تكون مستعدًّا، ذكر نفسك بمحيطك وافتح عينيك. انهض وواصل يومك، ولاحظ الاستقرار المستمر لذاتك المراقِبة.

عندما مارست دولوريس هذا التدريب، استلقت على الأريكة واسترخت. أولًا، تخيلت شيئًا حدث في اليوم السابق، عندما ذهبت إلى صالة الألعاب الرياضية قبل العمل. كانت تتمدد على سجادة بعد التدريب، وعلى السجادة التالية كانت تتمدد امرأة شقراء لطيفة جميلة المظهر. ابتسمت المرأة لدولوريس، وبادلتها دولوريس الابتسامة، وقد منعها خجلها من قول أي شيء. نهضت دولوريس وتوجهت إلى غرفة خلع الملابس. نهضت المرأة الأخرى ومسحت سجادتها، ونظرت إلى دولوريس وابتسمت مرةً أخرى. شعرت دولوريس بالنقد والسوء، لأنها لم تمسح سجادتها تبعًا لسياسة صالة الألعاب الرياضية. لقد غادرت الصالة الرياضية وهي تشعر بالحرج الشديد، وتفكر: «هي تعتقد أنني قذرة».

في الجزء التالي من التدريب، تذكرت دولوريس الوقت الذي أخبرتها فيه معلمتها في الصف الخامس الابتدائي: «أنت فتاة صغيرة قذرة»، لأنها كانت تخزن الحلوى خلف مكتبها، وقد اجتذب ذلك سربًا من النمل. تذكرت ذلك الموقف، «أنا مقرفة وقذرة»، وشعرت بالخجل والضآلة، مثل النملة نفسها.

واجهت دولوريس صعوبة في التفكير وتذكر أي شيءٍ استمتعت به مؤخرًا، ولكنها فكرت أخيرًا في وقتٍ من الشهر الماضي عندما فاجأت والدتها المصابة بالتهاب المفاصل بهديةٍ من نوعٍ جديدٍ من فتاحة العلب. قالت والدتها: «شكرًا لك، هذا رائعٌ منك!»، وشعرت دولوريس بالفخر غير المتناسب مع الحدث، كأنها فازت بجائزة.

في كل هذه التخيلات، أولت دولوريس انتباهها إلى ذاتها المراقِبة، دولوريس التي كانت القاسم المشترك لكل تجاربها، الجيدة منها والسيئة. تذكرت دولوريس مزحةً من صديقٍ، قال لها ذات مرةٍ: «أينما ذهبتِ، فأنت هناك، لا يمكنك التخلي عن نفسك». شعرت دولوريس بالانفصال قليلًا عن ذكرياتها المؤلمة، كأنها نار مشتعلة، وقد أصبح لديها الآن طبقة عزل إضافية تقيها الحرارة الحارقة.

خلاصة القول

عندما تراودك أفكار عدم الكفاءة والمشاعر المؤلمة، تذكر أنه لا يمكنك منعها، ولا يمكنك تجنبها لمدة طويلة، ولا يمكنك تغييرها. ما يمكنك فعله هو أن تكون على استعدادٍ لتقبل أفكارك ومشاعرك، ومراقبتها فور حدوثها، والاستمرار في تحقيق أهدافك القيمة في الحياة. يمكنك تغيير سلوكك واستجاباتك، على الرغم من مخطط عدم الكفاءة الذي تعانيه.

الفصل التاسع

مواجهة خزيك وحزنك

الفصل التاسع

مواجهة خزيك وحزنك

الآن قد تعلمت كثيرًا عن الألم الانفعالي الذي يسببه مخطط عدم الكفاءة بداخلك، وقد حاولتَ تجنُّب هذا الألم عن طريق تخديره وقمعه، مستخدمًا سلوكيات التكيُّف الخطأ، ومحاولة فهم أسبابه (الاجترار). لكن هذه الجهود لتجنُّب ذلك، لم تؤدِّ إلا إلى تفاقم حزنك وشعورك بالخزي. في حقيقة الأمر، لقد حوَّل التجنب لحظات الخزي أو الحزن إلى اكتئاب مزمن. ما قد يكون حالة مزاجية مؤقتة، تتحور بعد مدة إلى شعور آخر، يزداد خلال أسابيع أو أشهر من التجنب حتى يصل إلى اضطراب المزاج. الاكتئاب هو في الواقع النتيجة المباشرة لمحاولة الابتعاد عن الألم الانفعالي الناتج عن عدم الكفاءة.

لقد حان الوقت لفعل شيء مختلف عندما ينشأ الحزن والخزي. إذا لم ينجح التجنب على المدى الطويل، فإن مواجهة هذه المشاعر تعد طريقة جديدة ومفضلة. لتحقيق ذلك، نقدم طريقة تسمى «التعرض للمشاعر». بدلًا من تجنب المشاعر الناتجة عن عدم الكفاءة، ستتعلم ملاحظتها، وركوب الموجة الانفعالية، وقبول مد وجزر مشاعرك بدلًا من مقاومتها. سيساعدك التعرض من خلال الطرق التالية:

- ستتعلم مشاهدة لحظات الحزن والخزي دون الاندماج في الأفكار السلبية (الاجترار).
- سوف تعتاد مشاعرَك بدلًا من الخوف الشديد عند ظهور نوبات من الحزن أو الخزي. وعندما تكون هذه المشاعر أقل تخويفًا، فستكون أقل حثًّا على الانخراط في سلوكيات التكيف القديمة (التي تغذي الاكتئاب وتجعل كل شيء أسوأ).
- سوف تتعلم مراقبة مشاعرك، وأيضًا مراقبة دوافعك القديمة للتخدير والكبت دون التأثير عليها.
- ستدرك أن المشاعر محدودة زمنيًّا، وتظهر على شكل نمط يشبه الموجة. ستتعلم كيف تشاهدها وهي تشتد وتلتف ثم تهدأ ببطء. سوف تثق بهذا النمط، وتترك الأمواج تأتي وتذهب.

لماذا يساعد التعرض

كما أشرنا سابقًا، تظهر المشاعر على شكل موجة، ومثل كل الموجات، تتضاءل وتهدأ، حتى تأتي موجة أخرى. هذه هي الحياة، سلسلة من موجات المشاعر، بعضها صعبٌ وبعضها جيدٌ، وبعضها كبيرٌ، وبعضها بالكاد يُرى، لكنها جميعًا تمر بمفردها، ما لم تفعل شيئًا أو أكثر من الأشياء الثلاثة الآتية:

- محاولة منع أو قمع أو تخدير موجة المشاعر. يمكن أن تجعلك محاولة إيقاف المشاعر عالقًا في قمة الموجة (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2014).
- التصرف بناءً على المشاعر. تؤكد الأبحاث أنه كلما مارست سلوكًا مدفوعًا بالمشاعر (سلوكيات التكيف الخطأ)، أصبحت المشاعر أقوى وأكثر ثباتًا (Linehan, 1993; Tavris, 1989).
- التفكير في نفسك والحكم على سبب شعورك بالسوء، والخطأ الذي ارتكبته، كلما زاد الاجترار، ومن ثم الشعور بالسوء.

يمنعك التعرض من حجب المشاعر والاجترار والتصرف بناء عليها، ويسمح لك بركوب الموجة بأمان حتى تهدأ المشاعر بشكل طبيعي. من خلال عدم فعل الأشياء التي تزيد المشاعر سوءًا، تتعلم ملاحظةَ وتقبُّلَ المشاعر، حتى تمر. تساعدك هذه العملية على السماح بالمشاعر المؤلمة، ما يساعدك على زيادة تحملك للكرب والتعافي بسرعة أكبر.

مكونات المشاعر الأربعة

عندما تبدأ في مواجهة مشاعرك، ستلاحظ أنها ليست متجانسة، أي إنها مكونة من أكثر من عدة أشياءٍ. للمشاعر أربعةُ مكونات:

- **الأحاسيس الجسدية:** مشكلات في معدتك، وضيق في صدرك، وحرارة في وجهك، ونحو ذلك.
- **الأفكار:** أحكام سلبية حول ما حدث لك، ولماذا تشعر بالسوء الشديد.
- **المشاعر:** الشعور الفعلي بالحزن أو الخزي.

- **الرغبة في التصرف:** ما الذي تدفعك المشاعر إلى فعله. في حالة الحزن، غالبًا ما تدفعك تلك المشاعر إلى الانسحاب والانغلاق. وفي حالة الخزي، غالبًا ما يكون التصرف هو الاختباء.

في أثناء العلاج بالتعرض، بينما تتعلم ملاحظة مشاعرك، ستتمكن من مشاهدة جميع المكونات الأربعة وتمييزها. من الأهمية بمكان في أثناء ملاحظة الرغبة في التصرف أن تتعرف على لحظة الاختيار، تلك النقطة الزمنية المحددة التي تنزلق عندها نحو السلوكيات غير التكيفية أو تختار التصرف وَفقًا لقيمك. ستُحدث ملاحظة كل مكون من المشاعر، وكذلك لحظة الاختيار، فرقًا كبيرًا في حياتك، لأن مشاعرك، والسلوك الذي تدفعك نحوه دون وعي، سيكون شفافًا. سترى ما يحدث، وستكون لديك خيارات بشأنه.

كيفية التعرض للمشاعر

يمكن التعرض للمشاعر بطريقتين: (١) بشكل طبيعي، أي في اللحظة الحالية، إذ تستهدفنا المشاعر في الحياة اليومية. (٢) التخيل، باستخدام الذكريات والصور لتحفيز ردود الفعل الانفعالية المتعلقة بالأحداث الأخيرة المزعجة. الطريقة الثانية هي أفضل طريقة لاستخدامها عندما تتعلم لأول مرة كيفية التعرض، وهي تخيُّل الحدث الأخير الذي أزعجك حقًّا، وأثار مخطط عدم الكفاءة للتدريب على ملاحظة مشاعرك. في وقت لاحق، كلما أصبحت أكثر كفاءة، استطعتَ ملاحظة المشاعر كما تحدث بالفعل. لإجراء التعرض، يمكنك تسجيل التعليمات التالية وإعادة تشغيلها أو قراءتها فقط، في كل مرة تتعرض فيها لحدثٍ محفزٍ*.

١. تخيل حدثًا وقع مؤخرًا يثير عدم الكفاءة.

ارجع إلى اللحظة التي استُثير فيها ألم مخططك، لاحظ محيطك. لاحظ من هناك، وكيف يبدو ذلك الشخص. استمع الآن إلى أي أصوات تصاحب المشهد، مثل ضوضاء الخلفية أو الأصوات، استمع إلى ما يزعجك. إذا أزعجك سلوك أو تصرف شخص ما، فكن واعيًا بذلك، واستمر في مشاهدة

* The exercise is adapted from Matthew McKay, Patrick Fanning, Avigail Lev, and Michelle L. Skeen, *The Interpersonal Problems Workbook: ACT to End Painful Relationship Patterns* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2013).

المشهد، والاستماع إلى ما قيل، حتى تشعر الآن بمشاعر المخطط التي شعرت بها في ذلك الوقت عند وقوع الحدث.

٢. لاحظ الأحاسيس في جسدك.

لاحظ أحاسيسك الجسدية. بماذا تشعر في جسدك؟ افحص جسمك لترى أين هي الأحاسيس. تخيل أن كل إحساس له شكل وحجم، كيف تصفهما؟ تخيل أن لكل منها لونًا، ما لونها؟ ماذا تشبه الأحاسيس؟ عقدة، وزنًا، شعورًا بالضغط؟

٣. لاحظ الشعور الذي يثيره الحدث فيك، وصِفْه لنفسك، ولاحظ ما إذا كان الشعور يزيد أم يتضاءل.

لاحظ الشعور الذي يصاحب هذا المشهد المزعج، صفه لنفسك، شدته، ونوعه، هل هو شديد أم ضعيف؟ هل يمكنك تخيل حجم هذا الشعور، وشكله، ولونه، وملمسه؟ في أثناء المشاهدة، لاحظ ما إذا كانت المشاعر تتغير في شدتها أو تتحول بأي شكل من الأشكال. صِف لنفسك ما تلاحظه.

٤. لاحظ، وسمِّ، ودع أي أفكار تذهب، وركز على المشاعر.

بمجرد ظهور الأفكار، لاحظها فقط وسمها، وقل: «هناك فكرة»، ثم دعها تذهب. لستَ مضطرًّا إلى الانخراط في الفكرة أو متابعة ما تقود إليه، فقط قل: «هناك فكرة». إذا كان لديك حكمٌ على نفسك أو على شخصٍ آخر، فقط لاحظه ودعه يذهب. بعد ملاحظة كل فكرة، ارجع إلى ملاحظة مشاعرك المتعلقة بالمخطط وصِفها لنفسك. لاحظ ما إذا كانت تتغير بأي شكلٍ من الأشكال.

٥. لاحظ أي رغبة في التصرف، وعد إلى وصف مشاعرك.

لاحظ أي دافع لفعل شيءٍ ما، وانظر ما إذا كانت مشاعرك تدفعك إلى اتخاذ أي إجراء أو تصرف. فقط كن واعيًا بهذا الدافع دون فعل أو قول أي شيءٍ. اسمح لنفسك بالملاحظة دون التصرف.

٦. لاحظ أي دوافع لحجب مشاعرك، واستمر في وصفها.

انتبه لأي دافع لقمع مشاعرك ودفعها بعيدًا، لكن استمر في وصف ما تشعر به لنفسك. فقط ابقَ مع الشعور، ولاحظ أي تغييرات. هل الشعور صار

أقوى أم أقل قوة؟ ولاحظ أين أنت في موجة المشاعر: تتسلقها أم في القمة أم تهبط من فوقها؟ هل بدأت مشاعر أخرى تختلط بها؟

٧. استمر في التعرض، وصِف المشاعر، وشاهد الأمواج حتى تتغير هذه المشاعر.

لاحظ مرة أخرى الأحاسيس في جسدك، أين هي، وبماذا تشعر، ثم لاحظ مشاعرك، وصِفها لنفسك. إذا كانت لديك فكرة، قل: «هناك فكرة»، ودعها تذهب. فقط عد إلى ملاحظة ووصف مشاعرك. إذا كان لديك دافع لتجنب مشاعرك أو قمعها، لاحظ ذلك وعد إلى مشاهدة مشاعرك. إذا كان لديك دافع لفعل أو قول شيء ما، لاحظ ذلك وعد إلى وصف مشاعرك. إذا كانت المشاعر تتغير، فدعها تتغير، فقط استمر في المشاهدة حتى تتغير المشاعر بطريقة ما.

فيما يلي ملخص الخطوات الأساسية للتعرض للمشاعر:

١. تخيل موقفًا حديثًا أثار لديك مخطط عدم الكفاءة (تخطَّ هذه الخطوة في ما يخص المشاعر التي تلاحظها في اللحظة الحالية).
٢. لاحظ الأحاسيس في جسدك.
٣. لاحظ المشاعر التي يثيرها الحدث فيك، وصِفها لنفسك، ولاحظ ما إذا كان الشعور يتزايد أم يتضاءل.
٤. لاحظ، وسمِّ، ودع أي أفكار، وركز على المشاعر.
٥. لاحظ أي رغبة في التصرف، وركز على وصف مشاعرك.
٦. لاحظ أي دوافع لحجب مشاعرك، واستمر في وصفها.
٧. استمر في التعرض، وصِف المشاعر، وشاهد الأمواج حتى تتغير هذه المشاعر.

في البداية، من الأفضل التعرض لأوقات قصيرة، خمس دقائق كحدٍّ أقصى. لا تقلق إذا لم تتحول المشاعر أو تتغير في البداية، يكفي مجرد تعود مشاهدة المشاعر والسماح بها. بعد عدة تعرضات قصيرة، زود وقت التعرض حتى تتمكن من ملاحظة تحول المشاعر أو تقليلها. مع كل تعرض، حاول أن تتقبل ما تشعر به، ما يسمح لها بالتضاؤل والتلاشي مثل أي موجة انفعالية.

عندما تصبح أكثر اعتيادًا على عملية التعرض، يمكنك البدء في التعرض للحظة الحالية، أي ملاحظة المشاعر عند استثارتها في أثناء الحياة اليومية. إليك ما تفعله: بمجرد استثارة مشاعر عدم الكفاءة، كن واعيًا بالتزامك بملاحظتها بدلًا من التصرف بناءً عليها.

١. لاحظ وقاوم الرغبة في استخدام سلوكيات التكيف الخطأ.
٢. لا تنخرط في الموقف المحفز قدر الإمكان.
٣. خذ وقتك فقط لمشاهدة تجربتك. لاحظ الأحاسيس في جسدك، وموجة المشاعر، والأفكار، والرغبة في فعل شيءٍ ما. استمر على هذا الحال حتى يمكنك أن ترى: (١) الشعور يتغير بطريقة ما. (٢) لحظة الاختيار.
٤. تذكر النيَّات التي لديك في ما يتعلق بالسلوك القائم على القيم في هذا الموقف، مع الوعي بالضغط للانخراط في السلوكيات القائمة على المشاعر.
٥. ضع خطة للتصرف بناء على نيتك. المفتاح هو أن تستمر في مراقبة مشاعرك حتى يكون لديك إحساس كافٍ بالتقبل والسماح بالتصرف وفقًا لقيمك.

التعرض التخيلي لسيلما

تعمل سيلما ممرضة في وحدة حقن العلاج الكيميائي. يتضمن عملها بدء الحقن الوريدي، وتعليق أدوية العلاج الكيميائي، وملاحظة مرضاها في أثناء عملية الحقن. في الآونة الأخيرة، اشتكت مريضةٌ لأول مرة بقوة من أن لا أحد (تقصد سيلما) كان يهتم بها أو يساعدها في معرفة ما هو متوقع. كانت النبرة الغاضبة كأنها ضربة قاسية لمخطط عدم الكفاءة الخاص بسيلما، وشعرت بموجةٍ فوريةٍ من الخزي، وصاحَبَ الشعورَ بالخزي شعورٌ بالهزيمة، وسلسلة طويلة من الأفكار، «لم أفعل أي شيء بطريقة صحيحة». حاولت سيلما إبعاد المشاعر، لكنها تشبثت بها بقوة، ووجدت نفسها تتجنب المريضة. في الواقع، لم تتحدث إلى أي شخص لبقية اليوم.

بعد أيامٍ قليلة، كانت سيلما مستعدة لتجربة التعرض للمشاعر مع المشاعر التي أثارتها شكوى مريضتها. كانت تأمل أنها إذا استطاعت مواجهة وتقبل المشاعر، فقد لا يكون ذلك ساحقًا. علاوةً على ذلك، من خلال تعلم تقبل موجة الخزي المؤلمة، كانت تأمل في الاستمرار في التركيز بشكل أفضل على قيمة التراحم، بدلًا من سلوكيات التكيف الخطأ، مثل الانسحاب.

بدأت سيلما تتخيل المشهد. مريضتها مستلقية على كرسي، وأنبوب وريدي مثبت على ذراعها، تخيلت صوت المريضة الغاضبة وكلماتها بالضبط، رأت وجهها العابس ونظرة الاشمئزاز. ظلت سيلما تتابع المشهد حتى تصاعدت موجة الحرارة والخزي المألوفة. الآن، حوّلت تركيزها إلى جسدها، ولاحظَت الأحاسيس، وحاولَت صياغتها في كلمات: الحرارة في صدري، وفي وجهي، وذراعاي ثقيلتان مثل أنابيب الرصاص، شعور بأن معدتي مجوفة، كأنني أسقط.

الآن، لاحَظَتْ المشاعر التي يثيرها المخطط: الحزن. أشعر أنني سيئة ومخطئة. الإهانة. الفشل. شعور حاد مثل السكين. الحزن كضباب يغطيني، يغطي كل شيء.

لاحظت أفكارها وأحكامها: «لدي فكرة أنني ممرضة سيئة. تراودني الآن فكرة أنني لا أعرف ما أفعله. الآن، فكرة أنني خذلت شخصًا كان خائفًا ومحتاجًا». حاولت سيلما التخلي عن كل فكرة بمجرد تسميتها. كانت تعلمُ أن الوقوع في شَرَكِ هذه الأفكار سيؤدي فقط إلى تكثيف مشاعرها. ذكرت نفسها: لاحِظِيها ودَعِيها تذهب.

بعد ذلك، انتبهت سيلما إلى رغبتها في التصرف: «أريد أن أذهب، أرحل، أريد أن أصمت ولا أتحدث. أريد أن أختفي». كانت هذه لحظة الاختيار، استطاعت سيلما أن ترى ذلك. عندما واجهتها المريضة، اختارت سلوكيات التكيف الخطأ القديمة، الانسحاب، وعرفت أن قيمة التراحم لديها ستبدو مختلفة، سوف تشارك، وسوف تساعد.

ما دوافع حجب مشاعرك؟ «أريد أن أشتت نفسي، أفكر في شيء آخر، أريد حل المشكلة بدلًا من التركيز على مشاعري».

بعد ذلك، عادت لمراجعة كل شيء. الأحاسيس: ما زالت معدتي مجوفة، وذراعيّ ما زالتا ثقيلتان. يتضاءل الشعور بالحرارة. المشاعر: الحزن، والخزي، ولكن الشعور بالسوء أصبح أقل. الأفكار: لماذا أنا هكذا؟ لدي فكرة أنني قد أخفقتُ. الإلحاحات: الاختفاء في مكان ما، والاستسلام. مشاعرها مرةً أخرى: الحزن، مع قدرٍ من الاستسلام. لدي فكرة أن هذا حدث للتو، لا بد لي من التعايش معه.

مع استمرار تعرض سيلما، شعرت بأن الحزن يتحول إلى وعيٍ بمدى الألم الذي تسبب فيه مخطط عدم الكفاءة الخاص بها. كان لديها لمحة من التراحم مع نفسها، والوقت الذي عانته. تمنت لو لم تتجنب مريضتها الغاضبة، وتخيلت الإجابة عن أسئلتها ومحاولة تهدئة خوفها بدلًا من ذلك.

تعرض سيلما للحظة الحالية

لم يخفِ والد سيلما رغبته في أن تنضم إليه ابنته في عمله في مجال العقارات. كان يقول: «يمكنك كسب أموالٍ حقيقية، بدلًا من العمل من أجل الفول السوداني». في أحد الأيام، عندما كانت تتناول الغداء في منزل والديها، عاد إليها مرة أخرى، وسألها عن قرضها الدراسي واقترح أنها لن تكسب ما يكفي من المال لسداده. بدأت مشاعر سيلما القديمة بالخزي وعدم الكفاءة تتصاعد. توقفت عن الكلام ودفعت طبقها بعيدًا.

قال والدها: «أنا محقٌّ، أنت تعرفين ذلك». ابتسمت سيلما ابتسامة زائفة (تلك الابتسامة التي كانت تعلم أنه يكرهها) واستمرت في التحديق من النافذة.

بعدما ودعتهما، جلست سيلما في سيارتها وقررت مواجهة مشاعرها. لاحظت الشعور بالحرارة في صدرها، والشعور المألوف بالثقل في ذراعيها، وبأن بطنها مجوف.

حاولت أن تجد كلمات تعبر عن مشاعرها: ضائعة، حزينة، فاشلة، خزيانة. لاحظت الأفكار: لم أكن جيدة بما يكفي بالنسبة إلى والدي، لا أفعل أي شيء بطريقة صحيحة. كانت الرغبة هي أن ترسل رسالة ساخرة إليه: «شكرًا لكونك أبًا لطيفًا وداعمًا، كانت الزيارة مليئة بالمرح».

كانت سيلما واعية بقيمها (الحقيقة مع التراحم). كان بإمكانها أن تخبره ببساطة في ذلك الوقت أنه كان يؤذيها، بدلًا من أن تكبتها وتصبح عدوانية سلبية. لاحظت سيلما الشعور بالضياع والحزن حتى بدأ يهدأ ويصبح حزنًا خفيفًا، وتلاشت الرغبة في إرسال الرسالة الغاضبة، وبدلًا من ذلك أرسلت هذه الرسالة: «أنا أحبك، ولكنك تؤذيني. لن أعمل بالعقارات أبدًا، هذه هي الحقيقة».

الاحتفاظ بسجل التعرض

بينما تعرض نفسك لمشاعر عدم الكفاءة، فإن الاحتفاظ بسجلٍ لتقدمك يساعدك على البقاء متحمسًا. سواء كان التعرض تخيليًّا، باستخدام ذكريات حدثٍ سابقٍ أو تعرضًا لأحد المحفزات الانفعالية في الوقت الحاضر، يجب عليك توثيق ما حدث. في العمود الأول من سجل التعرض التالي، حدد واكتب المشاعر التي مررت بها. في العمود الثاني، صِف بكلماتٍ قليلةٍ الموقف الذي أثار حالتك. لاحظ ما إذا كان التعرض يعتمد على التخيل أم يعتمد على ما يحدث في اللحظة الحالية بوضع علامة (×) في العمود المناسب. أخيرًا، في العمود الأخير، صِف نتيجة التجربة (يمكنك تنزيل ورقة العمل هذه من خلال الموقع التالي: .(http://www.newharbinger.com/45540

- هل شعرت بتقبُّل أكبر للمشاعر؟
- هل شعرت بمقاومة وتجنب أقل؟
- هل لاحظت تغيرًا في شدة أو نوعية المشاعر، وهل تغيرت المشاعر إلى شيءٍ آخر؟
- هل اعتدت المشاعر أكثر، أي هل تغيرت قدرتك على تحمل هذه المشاعر؟

- هل تصرفت بناء على رغبتك (استخدمت سلوكيات التكيف الخطأ) أو هل كنت قادرًا على التصرف وفقًا للنيَّات القائمة على القيم؟
- هل شعرت بأي تغيير في علاقتك بهذه المشاعر المؤلمة؟ هل شعرت بأن خوفك منها أقل؟
- هل شاهدت وركبت الموجة الانفعالية وانتقلت من درجة المشقة إلى درجة التقبل؟

سجل التعرض

المشاعر	الموقف المحفز	نمط التعرض		النواتج
		التخيل	اللحظة الحالية (الواقعي)	

المشاعر	الموقف المحفز	نمط التعرض		النواتج
		التخيل	اللحظة الحالية (الواقعي)	

سجل تعرض ديف

يعاني ديف مخطط عدم الكفاءة، الذي نشأ في المقام الأول من خلال علاقته بزوجته جيني. عندما كانت تطلب جيني من ديف فعل بعض الأشياء، غالبًا ما كانت تستخدم أسلوبًا فظًّا مع قليلٍ من اللوم، ما أثر فيه كثيرًا. كان يرى طلباتها على أنها شكاوى من فشله بطريقةٍ ما، وأن كل ما تريده كان عليه أن يفعله بالفعل. كانت سلوكيات التكيُّف الخطأ التي يستخدمها للتكيف مع مخطط عدم الكفاءة تتضمن الدفاع عن نفسه أو تجاهلها. لم تكن تلك السلوكيات فعالة، وكان ديف يشعر بمزيدٍ من السوء تجاه نفسه. كان يعلم أنه يتعين عليه مواجهة مشاعر الخزي و«الخطأ» إذا كان سيتصرف وفقًا لقيمه «الرعاية والدعم» مع جيني.

سجل تعرض ديف

المشاعر	الموقف المحفز	نمط التعرض: التخيل	نمط التعرض: اللحظة الحالية (الواقعي)	النواتج
الشعور بالغضب والسوء.	تشتكي جيني من أنني أعمل بعد فوات الأوان، بصوتٍ صارم وغاضب.	×		لا تغيير حقيقي في الشعور. مجرد محاولة تقبله. ذهابًا وإيابًا من الغضب إلى الخزي. رأيتُ كيف يستثير الخزيُ الغضبَ.
الغضب والشعور بالفشل.	تريد جيني تعليق أضواء عيد الميلاد، كما لو كان عليّ فعل ذلك بدلًا منها.	×		لا تغيير في الشعور. يبدو أنني قادرٌ على تحمل الأمر بشكل أفضل. هذه المشاعر تراودني منذ زمن بعيد، وهي مألوفة جدًّا.

المشاعر	الموقف المحفز	نمط التعرض		النواتج
		التخيل	اللحظة الحالية (الواقعي)	
الغضب، والشعور بأنني سيئ.	كانت جيني قلقة بشأن المال، كأنني لا أكسب ما يكفي.	×		أشعر برغبة في الصراخ في وجهها. يتحول الغضب إلى شعور مؤلم، تمني حبها ورضاها.
الأذى.	تقول جيني إننا لا نستطيع تحمُّل كثيرًا من الهدايا هذا العام، أشعر أنني مخطأ بطريقة ما.	×		يتلاشى الشعور بالأذى، ويتحول إلى حزنٍ خفيف. أقول لها أرجو أن نفعل المزيد، وهي تعانقني!
الشعور بالسوء والخوف.	يشكو الرئيس من نفقات السفر الخاصة بي.	×		يتغير الشعور بالسوء (بشكل مدهش) إلى تقبُّل أنه يؤدي عمله فقط.
الغضب، والحزن.	تعطلت السيارة، جيني تشتكي.		×	أقول: «أعطيني دقيقة». أذهب إلى الغرفة الأخرى وأراقب مشاعري. فقط أشاهدها تقوم بعملها. أخبرها أنني آسفٌ لأنها علقت في الطريق.
الشعور بالسوء والأذى.	تقول جيني: «أتمنى لو كان لديك مزيدًا من الطاقة»، ما يشير إلى أنني غالبًا ما أشعر بالتعب الشديد في الليل من ممارسة الجنس.	×		سيبقى الأذى قويًّا جدًّا. في النهاية لا تزال تشعر بالحزن أيضًا. قررت التحدث معها حول كيفية الحصول على مزيدٍ من المرح.
الفشل.	تبدو جيني حزينة بعد أن وضعنا شجرة عيدالميلاد.		×	أذهب إلى الشرفة وأجلس معها. ينحسر الشعور. أسألُ جيني ما الذي يجعلها حزينة.

المشاعر	الموقف المحفز	نمط التعرض		النواتج
		التخيل	اللحظة الحالية (الواقعي)	
الحزن والفشل.	تشاهد جيني الأطفال يلعبون في الخارج. تبدو حزينة. لا يمكننا تحمل تكاليف الحقن المجهري.		×	أتقبل مشاعري. تتحول إلى تعاطف معها. أعانقها فتبكي. نشعر (بطريقةٍ مدهشةٍ) أننا قريبان.
الحزن والفشل.	نسيت شراء النبيذ لعشاء ليلة عيد الميلاد.	×		الحزن يمر. خرجت وحصلت على زجاجة نبيذ.
الغضب، والشعور بالسوء.	تشكو جيني من أن السيارة متسخة.		×	ذهبتُ لرؤية السيارة، فأصبح الشعور أقل حدة. غسلتُ السيارة.

لأن ديف مارس مزيدًا من التعرضات، لا سيما في اللحظة الحالية، فقد أصبح قادرًا بشكل متزايد على مشاهدة المشاعر التي يحركها مخطط عدم الكفاءة، دون استخدام سلوكيات التكيف الخطأ مثل الغضب، والانسحاب. بدلًا من ذلك، كما لاحظت في نهاية سجله، كان ديف أكثر وعيًا بلحظة الاختيار وقادرًا على أن يكون داعمًا عندما شعرت جيني بالحزن.

الفصل العاشر

التراحم الذاتي

الفصل العاشر

التراحم الذاتي[1]

لقد تعلمت في الفصل السابق كيفية تعريض نفسك عن قصد للمشاعر المؤلمة الناتجة عن عدم الكفاءة التي تحاول عادةً تجنبها. كان ذلك عملًا شاقًّا. قد يكون هذا الفصل أسهل بالنسبة إليك، لأنه يتناول مشكلة مخطط عدم الكفاءة من الاتجاه المعاكس، ويعلمك كيفية خلقِ أفكارٍ ومشاعرَ إيجابيةٍ ومحبةٍ تجاهَ نفسك.

إن فكرة التراحم الذاتي بسيطة، استبدل مشاعر التعاطف مع نفسك بأفكار ومشاعر النقد الذاتي المعتادة. يمكن أن تكون النتائج عميقة، فقد وجدت الباحثة كريستين نيف، مؤلفةُ كتاب التراحم الذاتي، وكتاب الدليل العملي للتعقل والتراحم الذاتي، أن تطوير التراحم الذاتي يساعد على زيادة الإحساس بحسن الحال، عندما تتقبل إخفاقاتك وعيوبك، بدلًا من اعتبارها دليلًا دامغًا على انكسارك.

طوَّر البروفيسور بول جيلبيرت من جامعة ديربي في المملكة المتحدة أسلوبًا يسمى «تدريب العقل الرحيم»، يُعَلِّم التراحم الذاتي للمجموعات. وجد كل من جيلبيرت ونيف أن التراحم الذاتي يقلل من مشاعر الاكتئاب وتدني تقييم الذات الناتج عن النقد الذاتي المفرط لقدراتك، وسماتك، وجدارتك.

تدريبات التراحم الذاتي

بصفتك شخصًا لديه مخطط عدم الكفاءة، فإن رأيك الافتراضي عن نفسك رأيٌ سلبي. قد تبدو فكرة التراحم الذاتي بعيدة المنال في البداية، لكن لا تدع ذلك يثبط عزيمتك. لقد وصلت إلى هذا الحد، وأنت مدين لنفسك بتجربة هذا التدخل القوي.

جرب كل التدريبات التالية على التوالي حتى تتمكن من معرفة أيها يناسبك بشكل أفضل. ابدأ التدريب الأول اليوم، وواصل ممارسته لمدة أسبوع، ثم جرب

(1) Self-Compassion

التدريب الثاني، ثم التدريب الثالث، وهكذا، حتى تجربها جميعًا. تُمارَس بعض التدريبات ليومٍ واحد في الأسبوع وقد تستغرق ساعة حتى اكتمالها. وهناك تدريبان يُمارسان قليلًا كل يوم لمدة أسبوع. إجمالًا، سوف يستغرق الأمر نحو ثلاثة أسابيع فقط لتجربة ما يمكن أن يقدمه لك التراحم الذاتي.

ثم كرر أكثر الأساليب فائدة خلال الشهر أو الشهرين المقبلين. ستجد نفسك تجمع بين هذه الأساليب وتغيرها بمرور الوقت، حتى تصبح هذه الأساليب نوعًا من الممارسات الروحية الشخصية، وهي عادة متطورة وإبداعية للتراحم الذاتي.

ضع التراحم موضع التنفيذ

- في الأسبوع القادم، افعل شيئًا ينم عن التراحم والمحبة تجاه نفسك كل يوم.
- افعل شيئًا لا تفعله عادة، شيئًا يمثل مكافأة خاصة لك: قد تستمع إلى الموسيقى وعيناك مغمضتان ولا تفعل شيئًا آخر، أو تجول حول مسكنك، أو ضع أحد مستحضرات التجميل على ذراعيك ويديك، أو اجلس في مكانٍ هادئٍ وتناول كوبًا من الشاي أو عصير الفواكه الطازج، أو زُر متجرًا أو معرضًا واستمتع بمشاهدة الأشياء الجميلة.
- لا تختر أشياء مثل الشرب أو تعاطي المخدرات أو مشاهدة المواد الإباحية عبر الإنترنت أو التسوق أو أي شيء مشابه تميل إلى الإفراط فيه على أي حال؛ أنت هنا لا تحاول جعل سلوكيات التكيف الخطأ أكثر سوءًا.
- أخبر نفسك أن هذه لحظة خاصة بالنسبة إليك فقط. هذا العلاج جيد لك، وأنت تستحقه.
- عبر لنفسك عن التراحم والتعاطف الذي تتمناه لجميع الناس.

عندما وضع جيسون التراحم الذاتي موضع التنفيذ، استغرق وقتًا في الاستحمام بدلًا من الاستحمام السريع المعتاد، لقد استرخى في حوض الاستحمام واستمع إلى أغنيته المفضلة على هاتفه.

النسبة المئوية للتراحم

ربما تشعر أن مخطط عدم الكفاءة الذي يدعم اكتئابك ينطبق ١٠٠% على كل شيء في حياتك طوال الوقت، لكن ليست هذه هي المشكلة. في تدريب التراحم الذاتي هذا، تقسم النسب المئوية بطريقة منهجية.

ابدأ بالإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة:

- السمة السلبية التي أراها جزءًا من عدم كفاءتي هي:

____

أظهر هذه السمة بنسبة ____________ من الوقت.

- أظهر هذه السمة بشكل خاص في هذه المجالات (الأسرة، العلاقات، الأبوة والأمومة، الأصدقاء، العمل، التعليم أو التدريب، الترفيه، الروحانيات، المواطنة، الرعاية البدنية):

____

- لدي هذه السمة بسبب هذه التأثيرات في خلفيتي:

____

الآن ضع في اعتبارك هذه الأسئلة الثلاثة الإضافية:

- عندما لا تُظهر هذه السمة السلبية، هل تكون نفس الشخص؟
- بعيدًا عن المجالات المستهدفة لظهور هذه السمة، عندما لا تُظهر هذه السمة السلبية، كيف تكون إذًا؟
- بالنظر إلى جيناتك، وتاريخك الأسري، وصدمات الحياة التي لم يكن مفر منها، هل تتحمل المسؤولية الكاملة عن هذه السمة السلبية؟

بعد التفكير في هذه الأسئلة، اكتب وصفًا أكثر تراحمًا بالذات يأخذ النسب المئوية في الاعتبار:

____

____

____

إليكم كيف أكملت جوان هذا التدريب:

- السمة السلبية التي أراها جزءًا من عدم كفائتي هي الخجل والانسحاب الاجتماعي.
- أُظهر هذه السمة ٣٥% من الوقت.
- أُظهر هذه السمة بصفة خاصة في هذه المجالات: مع الرجال الذين يرغبون في صداقتي، ومع زملائي في العمل، ومع المعلمين.
- لدي هذه السمة بسبب هذه التأثيرات في خلفيتي: أم ناقدة، وأب غائب، وأخ ناجح جدًّا، وانفصال سيئ عن لاري.
- قد يكون الوصف الذاتي الأكثر تراحمًا هو: أنا خجولة ومنسحبة بنسبة ٣٥% فقط من الوقت، خصوصًا مع الرجال الذين لا أعرفهم، وزملائي في العمل الذين لا أعرفهم جيدًا، والشخصيات ذات السلطة مثل المعلمين. لا أشعر بالخجل في معظم الأوقات، خصوصًا مع أصدقائي القدامى وأختي كات. كل هذا منطقي بالنظر إلى شخصيتي الانطوائية، وتربيتي، والطريقة التي تخلى عني بها لاري.

التدريب: اكتب رسالة حب إلى نفسك

- تقمَّص شخصية أفضل صديق لك أو أخ شقيق أو أخت شقيقة موجودة دائمًا من أجلك، تدعمك دائمًا بغض النظر عن أي شيء، بحب غير مشروط. ومن وجهة نظر تلك الشخصية، اكتب خطابًا إلى نفسك مستخدمًا النموذج أدناه.
- ابدأ باسمك. يمكن أن يكون اسمك الحقيقي المعتاد أو لقبك أو اسمًا خاصًّا ترغب في أن يناديك به أحد الأصدقاء، مثل «حبيبي» أو «عزيزي».
- في المساحة التالية، صِف بإيجاز أحد المحفزات الرئيسة لمخطط عدم الكفاءة. يمكن أن تكون تجربة صادمة في الماضي أو التعامل مع شخص معين من أفراد الأسرة أو شخصية ذات سلطة أو التفكير في حدثٍ مستقبلي أو أي موقف آخر يثير عادةً شعورك بأنك دون المستوى أو منكسر أو غير كفءٍ أو لا تستحق.
- المساحتان التاليتان الفارغتان مخصصتان للمشاعر التي تراودك عادةً وسلوكيات التكيف الخطأ التي تنخرط فيها عادةً.
- المساحة التي تحمل عنوان «ومع ذلك» هي الجزء الأكثر أهمية، إذ تتخيل كيف سيعبر أفضل صديق لك عن حبه. اكتب من وجهة نظر شخص ليس لديه سوى التراحم الحقيقي تجاهك، ويشعر باكتئابك وخزيك، ويعرف مدى الظلام الذي يغمر عالمك، ويفهم ويغفر كل شيء، ويحبك ويدعمك على كل حال.
- استمر في القسمين التاليين مع أكثر موقفين يثيران شعور عدم الكفاءة بداخلك.
- إن كان تنسيق الرسالة والفراغات ضيقة جدًّا بالنسبة إليك، فاكتب رسالة من تنسيقك الخاص. فقط تأكد من تضمين المكونات الرئيسة: محفزاتك ومشاعرك وسلوكيات التكيف الخطأ، وعبارات الحب والتقبل والدعم.

عزيزي ______________________________

أعلم أنه عندما (المحفز الخاص بك) ______________________

تشعر بـ(المشاعر) ______________________________

وتتصرف بهذه الطريقة ______________________
(سلوكيات التكيف الخطأ)

ومع ذلك، ______________________________
____
____

أعلم أنه عندما (المحفز الخاص بك) ______________________

تشعر بـ(المشاعر) ______________________________

وتتصرف بهذه الطريقة ______________________
(سلوكيات التكيف الخطأ)

ومع ذلك، ______________________________
____
____

أعلم أنه عندما (المحفز الخاص بك) ــــــــــــــــــــ

تشعر بـ(المشاعر) ــــــــــــــــــــ

وتتصرف بهذه الطريقة ــــــــــــــــــــ
(سلوكيات التكيف الخطأ)

ومع ذلك، ــــــــــــــــــــ
ــــــــــــــــــــ
ــــــــــــــــــــ

مع خالص حبي
صديقك إلى الأبد

عندما تنتهي من كتابة رسالتك، اتركها بعيدًا لبضع ساعات أو حتى اليوم التالي، ثم أعد قراءتها. استوعب حقًّا الكلمات ومعناها، كما لو كنت تقرؤها لأول مرة. استوعب الرسالة الأساسية التي مفادها أنك تستحق الحب والاحترام بغض النظر عن ماضيك أو حدودك أو اختياراتك.

لوين كاتبة في قسم إدارة السيارات، وهي أم عزباء لابن يعاني صعوبات التعلم، ويسكر بنهم من حين إلى آخر. هذه هي الرسالة التي كتبتها لنفسها:

عزيزتي لوين

أعلم أنه عندما يصرخ السيد سانشيز في وجهك في العمل بسبب خطأ أو بطء في الأداء، تشعرين بأنك غبية، وعديمة الكفاءة، ومكتئبة، وتتصرفين بهذه الطريقة: تصرخين وتبكين.

ومع ذلك، أعلم أنك تبذلين قصارى جهدك في عمل شاق ومعقد، وتساعدين العملاء الذين يعانون الضغوط ولا يفهمون النظام. أنا أقدر كيف تستمرين في هذه الوظيفة.

وأعلم أنه عندما تتصل مدرسة بيني بشأن درجاته المتدنية وسلوكه السيئ، فإنك تشعرين بالحزن والخوف كأنه خطؤك وأنك فشلت معه، وتتصرفين بهذه الطريقة: تَعِدِينهم بأي شيء من أجل إنهاء المكالمة، ثم تصرخين في بيني، وتتحاملين عليه بدلًا من مساعدته.

ومع ذلك فقد حاولت فعل أشياء كثيرة بصدق لمساعدة ابنك في التغلب على اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وصعوبات القراءة. لقد عشت أنت وهو حياة قاسية، وتعاملتما مع تحديات خطيرة. بغض النظر عن النتيجة مع مدرسة بيني، فأنا أحبك وأدعمك. وسأكون بجوارك دائمًا.

أعلم أنه عندما يثقل كل شيء كاهلك، تصبحين محطمة، وتشعرين بالانكسار والدمار، وتتصرفين بهذه الطريقة: تدّعين المرض، وتقضين اليوم في الشرب حتى تفقدي الوعي، ومن ثم إهمال بيني، وجعل الأمور أسوأ.

ومع ذلك، أعتقد أنك في كل لحظة، تفعلين ما يبدو أنه الأفضل، وفي بعض الأحيان تحتاجين إلى الخروج لبعض الوقت. أنت تدركين أن ادعاء المرض، والشرب لا يتوافق مع قيمك أنت وبيني، وأنك تعملين بجد لفعل الأشياء بطريقة مختلفة. فقط عليك أن تعرفي ذلك، لا يمكنك فعل أي شيء سيئ إلى الدرجة التي تقلل من حبي لك. سأكون دائمًا بجوارك.

مع خالص حبي

صديقك إلى الأبد

ألِّف شعار التراحم الذاتي الخاص بك

لعدة قرون، كان المعالجون، والمعلمون، والمستشارون، والروحانيون، وعلماء النفس، والوزراء، والمدربون، والمتحدثون التحفيزيون يروّجون لمزايا تكرار عبارات موجزة إيجابية لنفسك. يمكنك أن تطلق على هذه العبارات ما تشاء، مثل شعارات، لافتات، كلمات حماسية، تأكيدات، أدعية، بيانات، تتسم هذه العبارات القصيرة بالقوة.

تقدم كريستين نيف (٢٠١١) شعارها الخاص بالتراحم الذاتي نموذجًا: «هذه لحظة معاناة. المعاناة جزء من الحياة. هل لي أن أكون رحيمًا بنفسي في هذه اللحظة؟ هل لي أن أمنح نفسي التراحم الذي أحتاج إليه؟». اكتب شعارك الخاص مستعينًا بالنقاط الثلاث الرئيسة التي قدمتها نيف نموذجًا، وهي: الاعتراف بما تعانيه، والاعتراف بأنه لا يمكن تجنب المعاناة، وعبارة التراحم الذاتي.

ماذا تعاني؟ ________________________________

المعاناة حتمية: ________________________________

شعار التراحم الذاتي: ____________________________
____

كان برنارد مدرّسًا في المدرسة الإعدادية، ألَّف شعار التراحم الذاتي الخاص به كالتالي:

ماذا تعاني؟ أشعر بالأسى تجاه نفسي مرة أخرى.

المعاناة حتمية: من الطبيعي أن تعاني مثل هذه المشاعر السيئة.

شعار التراحم الذاتي: هذا يذكرني بأنني مجرد إنسان، وأشعر بالتراحم تجاه نفسي.

عندما ألفت يولاندا شعارها للتراحم الذاتي، استندت إلى خبرتها بصفتها حائكة للصور الحية.

ماذا تعاني؟ أشعر كأنني جورب حزين مصنوع منزليًّا، غير مناسب ومليء بالفتحات.

المعاناة حتمية: يشعر الجميع بهذا الشعور أحيانًا، لست متفردة في ذلك.

شعار التراحم الذاتي: أنا أحب نفسي وحياتي المنزلية.

احتفظ بمفكرة التراحم الذاتي

مرة واحدة يوميًّا على مدار الأسبوع المقبل، اكتب أكثر التجارب المحبطة التي مررت بها خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية. يمكن أن يكون شيئًا مررت به أو بعض المعلومات التي تلقيتها أو تجربة عقلية أو انفعالية بحتة. ضمّن ما حدث، وأفكارك، ومشاعرك، وماذا فعلت. ثم اختم ذلك باستجابة تراحمية تجاه هذه التجربة. عليك أن تضمن هذه النقاط الثلاث:

- كإنسان لديه مخطط عدم الكفاءة، لا بد لي من المرور بهذه الخبرة.
- يمكنني أن أكون على دراية بأفكاري المحبطة وأتركها تذهب، كما تحدث بطريقة طبيعية.
- يمكنني ممارسة التراحم تجاه نفسي.

(ورقة العمل هذه متاحة أيضًا للتنزيل من خلال الموقع التالي: http://www.newharbinger.com/45540).

مفكرة التراحم الذاتي

الخبرة	ماذا حدث	استجابة التراحم

كان إيفريت منسقًا للحدائق، يحاول أن ينجح في عمله الخاص، وأدى هذا التدريب خلال أسبوع عمل شاقّ. إليكم كيف أكمل إيفريت مفكرته:

الخبرة	ماذا حدث	استجابة التراحم
قدم لي عميل شارع ديفيس شيكًا بلا رصيد.	دخلت في حالة ذعر، وانتقدت نفسي.	كل شخص يعاني النقد الذاتي. يمكنني السماح لها بالمرور. أنا أحب نفسي.
خلال عملي في أحد الشوارع، سُرقت بعض الأدوات مني في أثناء الغداء.	شعرت باكتئاب لأنني غير قادر على الاعتناء بنفسي وأدواتي.	الكل يخطئ. دعها تذهب. أنا أقبل وأحب نفسي.
تحول لون الحديقة التي كنت أعمل بها في أحد الشوارع إلى اللون الأصفر. كان يجب أن أعتني بها جيدًا.	ظننت أنهم سيطردونني من عملي. كذبت بشأن «الآفة السيئة» المنتشرة في الحديقة، وشعرت بالغباء وعدم الأمانة.	المعاناة حتمية. أنا إنسان، يمكنني أن أدعها تمر. أنا أتقبل إنسانيتي.
تناولت الكحوليات، وأصبحت مضطربًا هذا الصباح.	ضغطت على زر المنبه مرارًا وتكرارًا، وتأخرت عن العمل.	حدث الاكتئاب. تمهل. أنا أتقبل نفسي مهما حدث.
صرخ صاحب الحديقة في وجهي بسبب كذبة «الآفة السيئة».	حاولت التستر على الأمر، وأخيرًا اعترفت بخطئي، وشعرت بالغباء.	الكل يعاني في بعض الأحيان. كل شيء يمر. أشعر بالتراحم تجاه نفسي.
اضطررت إلى مواجهة عميل شارع ديفيس، وطلبت نقودًا بدلًا من شيك آخر بلا رصيد.	كنت قلقًا جدًا قبلها، وغاضبًا خلالها، ومكتئبًا بعدها، ثلاثة مشاعر سيئة.	سوف تمضي الحياة بانتظام. ثم تتحسن الأمور لمدة. مهما كنت في وضع سيئ، فأنا أحب نفسي.
السيارة لا تعمل، فالبطارية فارغة. تركت الأنوار مضاءة الليلة الماضية.	أعتقد أنني عديم الكفاءة، ولا أستحق أن أعيش، مكتئب جدًا، وغاضب من نفسي.	أن تخطئ فأنت إنسان، وهذا يحدث. يمكنني أن أتمهل، وأدعها تمر. أنا أحب نفسي.

قصة بريانا

بريانا طالبة غير منتظمة، وهي تعمل في معرض فني. لقد كانت مكتئبة في كثير من الأحيان. إنها تريد بشدة أن تكون فنانة مبدعة من نوع ما، لكنها تشعر أنها تفتقر إلى الخيال. هي تقول أنا بطيئة الاستيعاب. يضحك الناس دائمًا على بعض النكات التي لا أفهمها. أشعر أحيانًا أنني غير مرئية، كأن الناس يرون ما بداخلي. أو اختاروا تجاهلي لأنني لا أستحق احتلال مساحة في عالمهم. لو كان الناس ملابس، فسوف يكتب عليّ في سلة المبيعات «تالفة»، «ملطخة»، «مقطّعة».

أمضت بريانا شهر نوفمبر في قراءة هذا الفصل ومحاولة تدريب نفسها على التراحم الذاتي. وقد وجدت أن التدريب على التراحم كان ممتعًا بالفعل. ذات يومٍ كانت تأخذ حمامًا دافئًا بعد العشاء، وتدلل نفسها بحمام الفقاعات. في اليوم التالي خلطت بعض طلاء الأظافر واستعادت أيام الروضة. مرة أخرى ذهبت إلى متحف المقاطعة ورسمت التماثيل في ساحة النحت. لقد أحبت بشكل خاص أنشطة التراحم الذاتي الإبداعية.

لم يكن تدريب التراحم الخاص بالنسب المئوية ممتعًا لبريانا. لقد كرهت الرياضيات عندما كانت طفلة، وحتى المهمة البسيطة المتمثلة في جعل النسب المئوية تصل إلى ١٠٠ كانت محبطة. على الجانب الآخر، لقد استمتعت جدًّا بكتابة رسالة حب إلى نفسها. وقد واصلت كتابة ملاحظات صغيرة إلى نفسها بعد نوفمبر. كانت كتابة عبارة «أشعر بتراحم حقيقي تجاه نفسي» أكثر أهمية بالنسبة إليها من مجرد قول ذلك بصوت عالٍ أو التفكير فيه في ذهنها.

كما أن تدريب تأليف شعار التراحم أسعد بريانا حقًّا. لقد ألفت عديدًا من الشعارات، واستقرت على هذا الشعار القصير: ألاحظ أنني محبطة. سوف أصبح حزينة غالبًا. إنها إشارة إلى الاعتناء بنفسي.

كان تدريب مفكرة التراحم ممتعًا، ولكن ممارسته لأسبوع كامل كانت شاقة جدًّا بالنسبة إليها، لذلك لن تكون فعالة أبدًا كعادة تعتادها مدى الحياة. في النهاية، استقرت بريانا على التعبير عن تراحمها الذاتي من خلال تدليل نفسها أحيانًا، وكتابة رسائل حب بسيطة إلى نفسها، واستخدام عديدٍ من الشعارات. في بعض الأحيان كانت لا تزال تشعر بالاكتئاب بشأن كونها سلعة تالفة، ولكن أقل تكرارًا وعمقًا بكثير عن ذي قبل، ولفترات زمنية أقصر.

خلاصة القول

تذكر أن تطوير عادة التراحم الذاتي يستغرق وقتًا. أدِّ التدريبات بأمانة، حتى لو كنت لا ترغب في قضاء الوقت في أدائها، وحتى لو لم تكن فعالة. إن عملية استبدال التراحم الذاتي والتقبل بالنقد الذاتي والاكتئاب هي عملية طويلة، مليئة بعديدٍ من التقلبات، والصعود والهبوط على طول الطريق.

تهانينا على وصولك إلى نهاية فصول العلاج في هذا الكتاب. لقد كانت رحلتك طويلة وصعبة. يمكنك أن تفخر بنفسك لمثابرتك واكتساب فهمٍ جديدٍ لمخطط عدم الكفاءة وعديدٍ من المهارات الجديدة في علاج اكتئابك.

في أي رحلة ستكون هناك منعطفات ومضاعفات متكررة، ورحلة تحسين الذات ليست استثناءً. يمكنك فقط اتخاذ خطوات كثيرة إلى الأمام قبل أي خطوة حتمية إلى الوراء. لذا فإن الفصل الأخير من هذا الكتاب يدور حول منع الانتكاس. تأكد من قراءته جيدًا ووضع خطة الانتكاس قبل وضع هذا الكتاب على الرف.

الفصل الحادي عشر

منع الانتكاس



الفصل الحادي عشر

منع الانتكاس[1]

تهانينا على إكمال هذا الدليل العملي. لقد قطعت شوطًا طويلًا في رحلتك لفهم اكتئابك الناتج عن مخطط عدم الكفاءة، والتعاملِ معه. لقد حددت الجوانب الفريدة لمخطط عدم الكفاءة الخاص بك، واستكشفت أفكارك ومشاعرك السلبية، وأعددت قائمة بسلوكيات التكيف الخطأ الأكثر شيوعًا. بمجرد أن عرفت حجم مشكلتك وشكلها، اكتسبت مهاراتٍ حياتية مهمة للتعامل معها، مثل: التعقل، والتقبل، والقيم الحياتية، وعدم الاندماج مع الأفكار السلبية، والتعرض للمواقف والمشاعر التي كنت تتجنبها سابقًا، والتراحم الذاتي.

لقياس مدى تقدمك والاحتفال بما أحرزته، أكمل الاستبيانين التاليين، مقياس تقييم الرعاية الذاتية، ومقياس الاكتئاب. ثم يمكنك مقارنة درجاتك بالنتائج التي حصلت عليها سابقًا من خلال مقاييس التقييم المعيارية التي وردت في الفصل الثاني.

(1) Relapse Prevention.

استبيان القيم الحياتية: تقييم الرعاية الذاتية (الجزء الثاني)

في هذا الجزء، يرجى تقييم مدى اتساق أفعالك مع كل مجال من مجالات قيمك. يرجى ملاحظة أن هذا لا يسأل عن مثاليتك أو ما يعتقده الآخرون عنك. كل شخص يتصرف بطريقة أفضل في بعض المجالات مقارنة بالأخرى. يتصرف الناس أيضًا بطريقة أفضل في بعض الأوقات مقارنة بأوقات أخرى. يُرجى فقط تحديد الطريقة التي تعتقد أنك كنت تتصرف بها خلال الأسبوع الماضي. قيِّم كل مجال من خلال وضع دائرة على الرقم الذي يعكس درجة اتساق تصرفاتك مع قيمك، وذلك على مقياس من ١ إلى ١٠. يعني الرقم ١ أن تصرفاتك لم تكن متسقة على الإطلاق مع قيمك، في حين يعني الرقم ١٠ أن تصرفاتك كانت متسقة تمامًا مع قيمك.

في خلال الأسبوع الماضي، ما مدى اتساق تصرفاتك مع قيمك؟

المجال	مدى اتساق تصرفاتك مع قيمك									
الأسرة (بخلاف الزواج أو الأبوة).	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الزواج، والأزواج، والعلاقات الحميمية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الأبوة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الصداقة والحياة الاجتماعية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
العمل.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
التعليم والتدريب.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الترفيه والمرح.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الروحانيات، ومعنى الحياة والهدف منها.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
المواطنة والحياة المجتمعية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الرعاية الذاتية البدنية (التغذية، والتمارين الرياضية، والراحة، والنوم).	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

الدرجة الكلية: ______________

اجمع كل الدرجات التي وضعت دائرة حولها بالنسبة إلى الجزء الثاني، إذ إن الدرجة ١٠ هي الحد الأدنى، في حين أن الدرجة ١٠٠ هي الحد الأقصى، كلما زادت الدرجة، زادت احتمالية الشعور بالسعادة في حياتك.

مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب

مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب هو آخر خطوات التقرير الذاتي والاستبطان في هذا الفصل. طُوِّر هذا المقياس بواسطة مركز الدراسات الوبائية، وهو جزء من المعهد الوطني للصحة النفسية، وهو مقياس شامل للمزاج. في ورقة العمل التالية، أجب عن جميع الأسئلة، واجمع درجاتك، واستخدم مفتاح التفسير لترى أين تقع على متصل الاكتئاب.

مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب

باستخدام المقياس أدناه، حدد الدرجة التي تصف على أفضل وجه كيف شعرت أو تصرفت بهذه الطريقة خلال الأسبوع الماضي.

٠= نادرًا أو مطلقًا (أقل من يوم واحدٍ).

١= قليلًا (من يوم إلى يومين).

٢= أحيانًا (من ٣ إلى ٤ أيام).

٣= غالبًا أو دائمًا (من ٥ إلى ٧ أيام).

خلال الأسبوع الماضي:

١. كنت منزعجًا من الأشياء التي لا تزعجني عادة.	
٢. كنت لا أشعر بالرغبة في الأكل، كانت شهيتي ضعيفة.	
٣. شعرتُ أنني لا أستطيع التخلص من الحزن، حتى بمساعدة عائلتي وأصدقائي.	
٤. شعرت أنني جيد مثل الآخرين.	

٥. كان لدي مشكلة في التركيز على ما كنت أفعله.	
٦. شعرتُ بالاكتئاب.	
٧. شعرتُ أن كل ما فعلته كان جهدًا كبيرًا.	
٨. شعرتُ بالأمل بشأن المستقبل.	
٩. اعتقدتُ أن حياتي كانت فاشلة.	
١٠. شعرتُ بالخوف.	
١١. كان نومي مضطربًا.	
١٢. كنتُ سعيدًا.	
١٣. تحدثتُ أقل من المعتاد.	
١٤. شعرتُ بالوحدة.	
١٥. كان الناس غير ودودين.	
١٦. استمتعتُ بحياتي.	
١٧. انتابتني نوبات بكاء.	
١٨. شعرتُ بالحزن.	
١٩. شعرتُ أن الناس لا يحبونني.	
٢٠. لم أستطع التحرك.	
الدرجة الكلية: ________	

يمكنك الحصول على درجتك على مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب من خلال عكس درجات البنود أرقام ٤، ٨، ١٢، ١٦، بمعنى إذا كانت إجابتك عن البند الرابع «قليلًا»، بدلًا من منح نفسك درجة، امنح نفسك درجتين، ثم اجمع درجاتك على كل البنود. يتراوح مدى الدرجات بين ٠ إلى ٦٠، إذ تشير الدرجات الأعلى إلى مستوى مرتفع من الاكتئاب. المتوسط العام للدرجات هو ٨. يميل الأشخاص المصابون بالاكتئاب إلى الحصول على درجات تساوي ٢٤ أو أكثر.

ارجع إلى الفصل الثاني «التقييم»، حيث أخذت هذه الاستبيانات مسبقًا. يجب أن تلاحظ توجُّهين مشجعَين:

- أنك تتصرف هذه الأيام وفقًا لقيمك بطريقة أكثر اتساقًا، في مجالات أكثر من حياتك.
- أن شدة اكتئابك قد انخفضت.

عندما قارنت جيسيكا نتائجها المسجلة سابقًا في تقييم الرعاية الذاتية الخاص بها، وجدت أنها أحرزت تقدمًا في ثلاثة مجالات مهمة. أولًا، لم تعد تؤجل تلبية نداء شقيقها الأصغر عندما يحتاج مساعدتها ودعمها. أصبحت هي نفسها في حالة أفضل وأكثر قدرة على التصرف وفقًا لقيمها المتمثلة في «حب العائلة»، وقضاء الوقت مع شقيقها وتدريبه على كيفية إجراء مقابلات من أجل الحصول على وظيفة. ثانيًا، لاحظت جيسيكا أن تركيزها وإنتاجيتها في العمل أصبحت أفضل بكثير مما كانت عليه في الماضي. كان الأمر أشبه برفع الستار ليصبح بإمكانها أن ترى حلولًا للمشكلات التي تعرضت لها منذ شهور. أخيرًا، شعرت بتناغم روحي أكثر، وأصبحت قادرة على أن تكون على طبيعتها، بمفردها، في سلام، واعية بالحاضر، ولا تندم على الماضي، ولا تقلق بشأن المستقبل.

يحدث الانتكاس

سيكون من الرائع لو تمكنًا من إخبارك أن مشكلاتك قد حُلَّت الآن وأنك ستستمر في هذه المرحلة الأكثر راحة إلى الأبد. مع الأسف ليس الأمر كذلك. الحياة بطبيعتها سلسلةٌ من التقلبات. يحدث الانتكاس. لقد أثبتت لك تجربتك العملية

خلال هذا الكتاب هذا الأمرَ بلا شك، ففي بعض الأيام كان التقدم سريعًا وبدا النجاح سهلًا، ولكن في أيامٍ أخرى، بدا الجهد بأكمله صعبًا جدًّا، كأنه لن ينجح أبدًا.

لأن الانتكاس أمرٌ لا مفر منه، لأنك ستشعر بعدم الكفاءة والاكتئاب مرة أخرى في وقتٍ ما في المستقبل، فمن المنطقي أن يكون لديك خطة لما يجب فعله حيال ذلك.

خطتك للانتكاس

تستفيد خطة الانتكاس الجيدة من المعرفة والمهارات الجديدة التي اكتسبتها. أنت تعرف المواقف التي من المحتمل أن تستثير مخطط عدم الكفاءة الخاص بك، وسلوكيات التكيف التي من المرجح أن تجربها، والمهارات التي تحتاج إلى توظيفها بدلًا من ذلك. لذا ستحتوي خطة الانتكاس الخاصة بك على هذه المكونات الثلاثة: المواقف المحفزة، وسلوكيات التكيف الخطأ التي تنذر بالخطر، والاستجابات الماهرة.

المواقف المحفزة

لقد رأيتَ مجالات الحياة العشرة هذه مِن قَبلُ في هذا الكتاب. ارجع إلى الفصل الثاني أو اعتمد على ذاكرتك لتدوين المواقف المحفزة التي من المرجح أن تقودك إلى الانتكاس.

الأسرة (بخلاف الزواج أو الأبوة) ______________________

____

الزواج، والأزواج، والعلاقات الحميمية ______________________

____

الأبوة ______________________________________

____

الصداقة والحياة الاجتماعية ___________________________

____

العمل ______________________________________

____

التعليم والتدريب _________________________________

____

الترفيه والمرح __________________________________

____

الروحانيات، ومعنى الحياة والهدف منها ________________

____

المواطنة والحياة المجتمعية ________________

____

الرعاية الذاتية البدنية (التغذية، والتمارين ________________
الرياضية، والراحة، والنوم)

____

سلوكيات التكيف الخطأ التي تنذر بالخطر

ما سلوكيات التكيف الخطأ التي من المرجح أن تستخدمها للتكيف مع مخطط عدم الكفاءة في المواقف المحفزة أعلاه، عندما تشعر أن مخطط عدم الكفاءة الخاص بك قد حُفِّز، وعندما تراودك الأفكار الاكتئابية السلبية؟ يمكنك الرجوع إلى الفصل الثالث للاطلاع عليها، وربما يمكنك سردها من مخيلتك الآن. إذا كنت بحاجة إلى تذكيرٍ سريعٍ، فإليك أكثر عشرة سلوكيات شائعة للتكيف مع مخطط عدم الكفاءة.

الإفراط في التعويض

العدوان أو العدائية ________________

السيطرة أو الإفراط ________________
في توكيد الذات

السعي وراء ________________
الاعتراف أو المكانة

التلاعب والاستغلال ________________

العدوانية السلبية أو
التمرد ________________

الاستسلام (الخضوع)

الامتثال أو الاعتمادية ________________

التجنب

الانسحاب الاجتماعي أو
الإفراط في الاستقلالية ________________

السعي خلف التحفيز
القهري ________________

التهدئة الذاتية من خلال
الإدمان ________________

الانسحاب النفسي ________________

الاستجابات الماهرة

أي من مهاراتك الجديدة تخطط لاستخدامها بدلًا من سلوكيات التكيف الخطأ المذكورة أعلاه؟ من المفيد التفكير في الاستجابات الطويلة المدى والقصيرة المدى، أي ما يمكنك فعله فورًا، في أي وقت تشعر فيه بالمشاعر السيئة القديمة، بالإضافة إلى الاستجابات الطويلة المدى، مثل الالتزام بجدول أسبوعي من التأمل التعقلي أو أي ممارسة يومية أخرى.

للتذكير، إليك جدول بالمهارات التي علمناك إياها عبر هذا الكتاب. ضع علامة على الاستجابات التي تخطط لاستخدامها على أنها استجابات قصيرة المدى أو طويلة المدى.

الفصل	المهارة	قصيرة المدى	طويلة المدى
٤. من التجنب إلى التقبل.	الاستجابات الجديدة.		
٥. التعقل.	الحواس الخمس.		
	التركيز التعقلي.		
	الأنشطة التعقلية.		
	نية الصباح.		
٦. القيم.	توضيح القيم.		
	الرغبة.		
	الالتزام.		
	النية.		
٧. فك الاندماج.	تسمية العقل.		
	شكر العقل.		
	جدولة وقت للقلق.		
	تصنيف الأفكار في فئات.		
	امتلاك الفكرة (لا تقمصها).		
	تسمية الأفكار.		
	ترديد الأفكار بصوتٍ سخيفٍ.		
	وضع الأفكار على السحب.		
	تشييء الأفكار.		

الفصل	المهارة	قصيرة المدى	طويلة المدى
	دعها ترحل جسديًّا.		
	البطاقة المحمولة.		
٨. التجنب والتعرض.	صلاة السكينة.		
	البطاقة المحمولة.		
	إلقاء الحبل		
	تطوير الذات الملاحِظة.		
٩. مواجهة خزيك وحزنك.	التعرض للمشاعر.		
١٠. التراحم الذاتي.	ضع التراحم موضع التنفيذ.		
	النسبة المئوية للتراحم.		
	اكتب رسالة حب إلى نفسك.		
	ألف شعار التراحم الذاتي الخاص بك.		
	احتفظ بمفكرة التراحم الذاتي.		

ضع كل ما تعلمته معًا

استخدم النموذج التالي لتجميع خطة الانتكاس معًا في مستندٍ واحدٍ. (يمكنك تنزيل ورقة العمل هذه من خلال الموقع التالي: http://www.newharbinger.com/45540).

ورقة عمل خطة منع الانتكاس

الموقف المحفز	سلوكيات التكيف الخطأ التي تنذر بالخطر	المهارات القصيرة المدى	المهارات الطويلة المدى

إليكم كيف صاغت دينيس خطتها للانتكاس:

الموقف المحفز	سلوكيات التكيف الخطأ التي تنذر بالخطر	المهارات القصيرة المدى	المهارات الطويلة المدى
عشاءٌ عائليّ عند أمي، خصوصًا إذا كان غاري هناك، مفاخرًا بحياته المثالية.	أصبح ساخرة وعدوانية لإخفاء أوجه القصور لديّ، وأشعر بحاجةٍ إلى مغادرة المنزل مبكرًا.	أشكر عقلي، وأغيّر الموضوع إلى الحديث عن الطقس أو أبناء عمّي، وأتذكر النية القيمة.	أمارس التعقل الصباحي، والتراحم الذاتي.
عندما يدعوني أصدقائي إلى الحفلات أو النزهات.	أقول إنني سأحضر، وأتهرب، أتناسى أو أختبئ.	أراقبُ الأفكار والإلحاحات، وأتذكر نيّات الرغبة في تقدير المجتمع لي.	أستخدم استجابة بديلة: أسأل عما يمكنني إحضاره، وأجهّزه، وأضعُ خطة، وأدرجُها في الجدول.
الأسبوع الأخير في المدرسة، والشعور بالإنهاك.	أماطل، وأبرر بأنني بحاجة إلى استراحة أو مكافأة أو أي شيء آخر.	أراقب الرغبة في الهرب، وأدعها تذهب جسديًّا، وأستخدم تعويذة التراحم الذاتي.	أحمل بطاقة فك الاندماج، وأمارس التعقل الصباحي، والرياضة، وأتناول طعامًا صحيًّا.
يشتكي جاك أنه لا يستطيع رؤيتي، وليس لديّ وقت له.	أصبح غاضبةً من «ضغطه»، و«احتياجه»، و«أدفعه بعيدًا»، ثم أشعرُ بالذنب، وأُصبح غير قادرة على تكوين علاقة حقيقية.	أستمع إليه بتعقل، وأستخدم تعويذة التراحم الذاتي، وأضع خطة بهدوءٍ وَفقًا لقيمي.	أراجع الالتزام بقيمة العلاقة الوثيقة.

بعد ثلاثة أسابيع من انتهائها من التدريبات التي أصبحت هذا الكتاب، ذهبت دينيس إلى حفلة عيد ميلاد شقيقها غاري في منزل والدتهما. كان غاري مصرفيًا ناجحًا، وكان هناك برفقة زوجته الجذابة سيندي وابنتهما اللطيفة. بدأت دينيس تشعر بالفشل، فاشلة وغير محبوبة مقارنة بأخيها. كانت على وشك إبداء ملاحظة ساخرة حول الأشخاص الذين يروجون للنظام الرأسمالي عندما أدركت أن هذا هو بالضبط الموقف الذي وصفته في خطتها للانتكاس.

بدلًا من العودة مرة أخرى إلى سلوكيات التكيف الخطأ، التي تتمثل في استفزاز أخيها بطريقة عدوانية، اتبعت دينيس خطتها. لقد استخدمت فك الاندماج لشكر عقلها على الأفكار السلبية، وأفكار المقارنة، وتذكرت قيمتها الأعلى وهي التراحم التعقلي[٢] مع نفسها وأخيها. غيرت الموضوع بسؤال ابنة أخيها عن دروس الموسيقى التي تحضرها، وعقدت العزم على استئناف ممارسة تدريبات التأمل التعقلي صباحًا في الحافلة وهي في طريقها إلى المدرسة.

خلاصة القول

عندما تعود مشاعر الخزي وعدم الكفاءة القديمة لزيارتك، تذكر خطة الانتكاس الخاصة بك. لم تعد مضطرًا إلى الاستسلام أشهرًا وأشهرًا من الاكتئاب بسبب عيوبك وأوجه القصور التي تعانيها. لقد أصبح لديك فهم جديد وتقبل لأنماطك، بالإضافة إلى ترسانة جديدة من المهارات لإخراج نفسك من الانهيار الذي لا مفر منه.

نرجو لك حظًّا سعيدًا في جهودك المستمرة لتعيش الحياة وفقًا لقيمك ولمواجهة وتحمل جميع الانتكاسات والتحديات المحتملة، من أجل الحياة التي تختار أن تعيشها كل يوم.

(2) Mindful Compassion

ملحق ١

أوراق العمل

ستجد في هذا القسم جميع أوراق العمل والتدريبات المستخدمة في هذا الكتاب. (يمكنك أيضًا تنزيلها من خلال الموقع التالي: http://www.newharbinger.com/45540).

ورقة عمل محفزات عدم الكفاءة

المجال	العمل العلاقات الأسرة الشريك الأبوة/ الأمومة المجتمع
الموقف	
الأفكار	
المشاعر	
الرغبات الملحة (إذا كنت لم تنفذها)	
ردود الفعل السلوكية	

ورقة عمل مترتبات سلوكيات التكيف الخطأ

المجال	العمل العلاقات الأسرة الشريك الأبوة/ الأمومة المجتمع
الموقف	
الأفكار	
المشاعر	
ردود الفعل السلوكية	
المترتبات	

ورقة عمل الاستجابات الجديدة

الموقف المحفز	سلوكيات التكيف الخطأ	الاستجابة الجديدة البديلة

سجل استجابة عدم الكفاءة

أكثر المشاعر شيوعًا:

أكثر الأفكار شيوعًا:

أكثر الإلحاحات شيوعًا - سلوكيات التكيف الخطأ:

مفكرة الأحداث المحفزة

الحدث: ______________________

- المشاعر: ______________________
- الأفكار: ______________________
- الأحاسيس الجسدية: ______________________
- الإلحاحات: ______________________
- ضع علامة: ☐ استجبت للإلحاحات ☐ لم أستجب

النتيجة: ______________________

____

الحدث: ______________________

- المشاعر: ______________________
- الأفكار: ______________________
- الأحاسيس الجسدية: ______________________
- الإلحاحات: ______________________
- ضع علامة: ☐ استجبت للإلحاحات ☐ لم أستجب

النتيجة: ______________________

____

الحدث: ________________

- المشاعر: ________________
- الأفكار: ________________
- الأحاسيس الجسدية: ________________
- الإلحاحات: ________________
- ضع علامة: ☐ استجبت للإلحاحات ☐ لم أستجب

النتيجة: ________________

____

الحدث: ________________

- المشاعر: ________________
- الأفكار: ________________
- الأحاسيس الجسدية: ________________
- الإلحاحات: ________________
- ضع علامة: ☐ استجبت للإلحاحات ☐ لم أستجب

النتيجة: ________________

____

ورقة عمل توضيح القيم

الأهمية	المجال والقيمة	النية (الهدف)
	المجال: العلاقات الحميمة. القيمة:	
	المجال: الأبوة والأمومة. القيمة:	
	المجال: التعليم والتعلم. القيمة:	
	المجال: الأصدقاء والحياة الاجتماعية. القيمة:	
	المجال: الرعاية الذاتية والصحة البدنية. القيمة:	
	المجال: الأسرة الأصلية. القيمة:	
	المجال: الروحانيات. القيمة:	
	المجال: الحياة المجتمعية والمواطنة. القيمة:	
	المجال: أوقات الفراغ والاستجمام. القيمة:	
	المجال: العمل والوظيفة. القيمة:	
	أخرى (مهمة): القيمة:	
	أخرى (مهمة): القيمة:	
	أخرى (مهمة): القيمة:	

ورقة عمل التحديث الأسبوعي لتوضيح القيم

الأسبوع: ____________

المجال والقيمة	النية والملاحظات

ورقة عمل المحفزات والنيَّات

محفزات الخزي وعدم الكفاءة	سلوكيات التكيف مع عدم الكفاءة	القيم	النية المحددة

ورقة عمل تتبع أساليب فك الاندماج

أسلوب فك الاندماج	متى استخدمته	الأفكار التي كانت لدي	النتيجة
تسمية العقل.			
شكر العقل.			
جدولة وقت للقلق.			
تصنيف الأفكار في فئات.			
امتلاك الفكرة (لا تقمصها).			

أسلوب فك الاندماج	متى استخدمته	الأفكار التي كانت لدي	النتيجة
تسمية الأفكار.			
ترديد الأفكار بصوتٍ سخيفٍ.			
وضع الأفكار على السحب.			
تشييء الأفكار.			

أسلوب فك الاندماج	متى استخدمته	الأفكار التي كانت لدي	النتيجة
دعها ترحل جسديًّا.			
البطاقة المحمولة.			

سجل التعرض

المشاعر	الموقف المحفز	نمط التعرض		النواتج
		التخيل	اللحظة الحالية (الواقعي)	

المشاعر	الموقف المحفز	نمط التعرض		النواتج
		التخيل	اللحظة الحالية (الواقعي)	

مفكرة التراحم الذاتي

الخبرة	ماذا حدث	استجابة التراحم

ورقة عمل خطة منع الانتكاس

الموقف المحفز	سلوكيات التكيف الخطأ التي تنذر بالخطر	المهارات القصيرة المدى	المهارات الطويلة المدى

ملحق ٢

المقاييس

ستجد في هذا القسم جميع مقاييس التقييم المستخدمة في هذا الكتاب. (يمكنك أيضًا تنزيلها من خلال الموقع التالي: http://www.newharbinger.com/45540).

استبيان مخطط عدم الكفاءة

Defectiveness Schema Questionnaire

يتعلق التقييم الأول الذي سنستكشفه في هذا الفصل مباشرة بالأفكار والمشاعر التي تميز مخطط عدم الكفاءة لديك. اقرأ العبارات أدناه، وضع دائرة حول علامة √ أو × وفقًا لمدى انطباق العبارة عليك. في الحالات التي تكون الإجابة فيها محيرة، اختر حدسك الأول. تأكد من وضع الدائرة حول العلامة التي تعبر عما تشعر به، بدلًا من وضعها على ما تعتقد أنه صحيح منطقيًا على نحو يمكن التحقق منه. من المهم الإجابة عن كل العبارات، مع وضع دائرة حول علامة √ أو × (ولكن ليس كلتاهما)، للحصول على درجة دقيقة في النهاية.

العبارة	صواب	خطأ
١. أنا جدير بالحب والاحترام.	√	×
٢. كثيرًا ما أشعر بالنقص أو عدم الكفاءة.	√	×
٣. أشعر بالرضا عن نفسي.	√	×
٤. لا أحد ممن أرغب في معرفتهم سيرغب في معرفتي إذا عرفني حقًّا.	√	×
٥. لديَّ احتياجات مشروعة وأستحق تلبيتها.	√	×
٦. أنا غبي وممل ولا يمكنني إجراء محادثة ممتعة.	√	×
٧. أنا أمثل شيئًا في هذا العالم.	√	×
٨. أنا غير جذاب.	√	×
٩. الأشخاص الذين أحبهم وأحترمهم، يحبونني ويحترمونني.	√	×
١٠. أنا لا أستحق كثيرًا من الاهتمام أو الاحترام.	√	×

استبيان االقيم الحياتية: تقييم الرعاية الذاتية، الجزء الأول

Valued Living Questionnaire: Self- Care Assessment, Parts 1, (Wilson et al., 2010)

فيما يلي مجالات الحياة التي يقدرها الناس. سيساعد هذا الاستبيان في توضيح جودة حياتك في كل مجال من هذه المجالات. يتضمن أحد جوانب جودة الحياة الأهمية التي توليها لكل مجال من مجالات الحياة المختلفة. قيم أهمية كل مجال من خلال وضع دائرة على الرقم الذي يعكس درجة الأهمية من ١ إلى ١٠. يعني الرقم ١ أن المجال ليس مهمًا على الإطلاق، في حين يعني الرقم ١٠ أقصى درجة من الأهمية. لن يقدر الجميع كل هذه المجالات بنفس الدرجات. قيم كل مجال وفقًا لشعورك الشخصي بمدى أهميته. في النهاية هو مكان للتأمل في استجاباتك.

المجال	مدى الأهمية									
الأسرة (بخلاف الزواج أو الأبوة).	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الزواج، والأزواج، والعلاقات الحميمية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الأبوة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الصداقة والحياة الاجتماعية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
العمل.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
التعليم والتدريب.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الترفيه والمرح.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الروحانيات، ومعنى الحياة والهدف منها.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
المواطنة والحياة المجتمعية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الرعاية الذاتية البدنية (التغذية، والتمارين الرياضية، والراحة، والنوم).	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

تأمَل: ما شعورك حيال ذلك؟ هل هناك مجالات قد فاجأتك؟

استبيان االقيم الحياتية: تقييم الرعاية الذاتية، الجزء الثاني

Valued Living Questionnaire: Self- Care Assessment, Parts 2, (Wilson et al., 2010)

في هذا الجزء، يرجى تقييم مدى اتساق أفعالك مع كل مجال من مجالات قيمك. يرجى ملاحظة أن هذا لا يسأل عن مثاليتك أو ما يعتقده الآخرون عنك. كل شخص يتصرف بطريقة أفضل في بعض المجالات مقارنة بالأخرى. يتصرف الناس أيضًا بطريقة أفضل في بعض الأوقات مقارنة بأوقات أخرى. يُرجى فقط تحديد الطريقة التي تعتقد أنك كنت تتصرف بها خلال الأسبوع الماضي. قيم كل مجال من خلال وضع دائرة على الرقم الذي يعكس درجة اتساق تصرفاتك مع قيمك، وذلك على مقياس من ١ إلى ١٠. يعني الرقم ١ أن تصرفاتك لم تكن متسقة على الإطلاق مع قيمك، في حين يعني الرقم ١٠ أن تصرفاتك كانت متسقة تمامًا مع قيمك.

في خلال الأسبوع الماضي، ما مدى اتساق تصرفاتك مع قيمك؟

المجال	مدى اتساق تصرفاتك مع قيمك									
الأسرة (بخلاف الزواج أو الأبوة).	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الزواج، والأزواج، والعلاقات الحميمية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الأبوة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الصداقة والحياة الاجتماعية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
العمل.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
التعليم والتدريب.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الترفيه والمرح.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الروحانيات، ومعنى الحياة والهدف منها.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
المواطنة والحياة المجتمعية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الرعاية الذاتية البدنية (التغذية، والتمارين الرياضية، والراحة، والنوم).	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

الدرجة الكلية: ____________

اجمع كل الدرجات التي وضعت دائرة حولها بالنسبة إلى الجزء الثاني، حيث الدرجة ١٠ هي الحد الأدنى، في حين أن الدرجة ١٠٠ هي الحد الأقصى، كلما زادت الدرجة، زادت احتمالية الشعور بالسعادة في حياتك.

استبيان التقبل والعمل ٢

Acceptance and Action Questionnaire 2

(Bond et al., 2011)

سوف تجد أدناه مجموعة من العبارات، يرجى تقييم مدى صحة كل عبارة بالنسبة إليك من خلال وضع دائرة حول الرقم الذي يعبر عن درجة انطباقها عليك. استخدم المقياس أدناه لتحديد اختيارك.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
أبدًا	نادرًا جدًّا	نادرًا	أحيانًا	كثيرًا	غالبًا	دائمًا

العبارة							
١. تجاربي وذكرياتي المؤلمة تجعل من الصعب عليّ أن أعيش حياة أقدرها.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢. أخاف من مشاعري.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣. أنا قلق بشأن عدم القدرة على التحكم في مخاوفي ومشاعري.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٤. تمنعني ذكرياتي المؤلمة من التمتع بحياة مُرضية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٥. تسبب مشاعري مشكلات في حياتي.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٦. يبدو أن معظم الناس يتعاملون مع حياتهم بطريقة أفضل مني.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٧. تقف مخاوفي في طريق نجاحي.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

الدرجة الكلية: ____________________

استبيان الأفكار الآلية

Automatic Thoughts Questionnaire

(Hollon & Kendall, 1980)

مدرج أدناه مجموعة من الأفكار المتنوعة التي تخطر ببال الناس. يرجى قراءة كل فكرة وبيان مدى تكرار هذه الفكرة على ذهنك، إن وجدت، خلال هذا الأسبوع. يرجى قراءة كل عبارة بعناية ووضع دائرة حول الإجابات المناسبة بالطريقة التالية: ١= مطلقًا، ٢= في بعض الأحيان، ٣= متوسط، ٤= في كثير من الأحيان، ٥= طوال الوقت. ثم، وضح إلى أي مدى تعتقد في صحة هذه الأفكار إن وجدت، وذلك من خلال وضع دائرة على درجة اعتقادك في صحة هذه الفكرة بالطريقة التالية: ١= مطلقًا، ٢= في بعض الأحيان، ٣= متوسط، ٤= في كثير من الأحيان، ٥= طوال الوقت.

الفكرة	التكرار					درجة الاعتقاد في صحتها				
١. أشعر أنني أقف في مواجهة العالم.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢. أنا لست جيدًا.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٣. لماذا لا أستطيع النجاح أبدًا.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٤. لا أحد يفهمني.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٥. لقد خذلت كل الناس.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٦. لا أعتقد أنه يمكنني الاستمرار.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٧. أتمنى لو كنت شخصًا أفضل.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٨. أنا ضعيف جدًا.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٩. حياتي لا تسير بالطريقة التي أريدها.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥

الفكرة	التكرار					درجة الاعتقاد في صحتها				
١٠. أشعر بخيبة أمل كبيرة في نفسي.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١١. لا شيء يشعرني بالارتياح.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٢. لا أستطيع تحمل هذا بعد الآن.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٣. لا يمكنني البدء.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٤. ما الخطأ فيّ.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٥. أتمنى لو كنت في مكان آخر.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٦. لا أستطيع التوفيق بين الأمور.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٧. أنا أكره نفسي.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٨. أنا عديم القيمة.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١٩. أتمنى فقط أن أختفي.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٠. ما مشكلتي؟	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢١. أنا خاسر.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٢. حياتي جحيم.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٣. أنا فاشل.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٤. لن أستطيع فعلها أبدًا.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٥. أشعر بالعجز الشديد.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٦. شيء ما يجب أن يتغير.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥

الفكرة	التكرار					درجة الاعتقاد في صحتها				
٢٧. فيَّ خطأٌ ما.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٨. مستقبلي كئيب.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٢٩. هذا الأمر لا يستحق العناء.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
٣٠. لا أستطيع إنهاء أي شيء.	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥

مقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب

The CES Depression Scale

باستخدام المقياس أدناه، حدد الدرجة التي تصف على أفضل وجه كيف شعرت أو تصرفت بهذه الطريقة خلال الأسبوع الماضي.

٠= نادرًا أو مطلقًا (أقل من يوم واحدٍ).

١= بعض الوقت أو قليلًا من الوقت (من يوم إلى يومين).

٢= أحيانًا أو قدرًا متوسطًا من الوقت (من ٣ إلى ٤ أيام).

٣= معظم أو طوال الوقت (من ٥ إلى ٧ أيام).

خلال الأسبوع الماضي:

١. كنتُ منزعجًا من الأشياء التي لا تزعجني عادةً.	
٢. كنتُ أشعر بعدم الرغبة في الأكل، كانت شهيتي ضعيفة.	
٣. شعرتُ أنني لا أستطيع التخلص من الحزن، حتى بمساعدة عائلتي وأصدقائي.	
٤. شعرتُ أنني جيد مثل الآخرين.	
٥. كان لدي مشكلة في التركيز على ما أفعله.	
٦. شعرتُ بالاكتئاب.	
٧. شعرتُ أن كل ما فعلته كان جهدًا كبيرًا.	
٨. شعرتُ بالأمل بشأن المستقبل.	
٩. اعتقدتُ أن حياتي كانت فاشلة.	
١٠. شعرتُ بالخوف.	
١١. كان نومي مضطربًا.	
١٢. كنتُ سعيدًا.	
١٣. تحدثتُ أقل من المعتاد.	
١٤. شعرتُ بالوحدة.	
١٥. كان الناس غير ودودين.	
١٦. استمتعتُ بحياتي.	
١٧. انتابتني نوبات بكاء.	
١٨. شعرتُ بالحزن.	
١٩. شعرتُ أن الناس لا يحبونني.	
٢٠. لم أستطع التحرك.	
المجموع الكلي:	

ملحق ٣

بروتوكول المزج بين العلاج بالتقبل والالتزام والعلاج التخطيطي[١] لعلاج الاكتئاب

دُعمت الأساليب والمناهج المستخدمة عبر هذا الكتاب جزئيًّا من خلال دراسة بحثية شبه تجريبية مدتها ثمانية أسابيع جمعت بين الجوانب الأساسية للعلاج بالتقبل والالتزام، والعلاج المرتكز على المخططات[٢] لدى مجموعة من الأفراد الذين يعانون مخطط عدم الكفاءة (Greenberg, 2017). وجدت الدراسة أن المشاركين الذين أكملوا العلاج لمدة ثمانية أسابيع، أظهروا انخفاضًا كبيرًا في أعراض الاكتئاب وزيادة في الرضا العام عن الحياة. علاوة على ذلك، كانت النتائج متوافقة مع دعم استخدام بروتوكول مزدوج في علاج الاكتئاب، جنبًا إلى جنب مع الأبحاث التي اقترحت ما يلي:

- أن العلاج بالتقبل والالتزام فعال عبر مجموعة واسعة من الاضطرابات النفسية، وخصوصًا الاكتئاب (Hayes et al., 1999; Fledderus et al., 2012; Ruiz, 2012).
- يعد المعتقد المختل وظيفيًّا الخاص بعدم الكفاءة ملمحًا مميزًا وسببًا للمرض على حد سواء (Calvete et al., 2005; Harris & Curtin, 2002; Schmidt & Joiner, 2004; Shah & Waller, 2000; Stopa et al., 2001).

من النتائج البارزة التي تتعارض مع الأدبيات المتعلقة بالمخططات والتي أظهرتها هذه الدراسة، انخفاضُ مخطط عدم الكفاءة بدرجة دالة بعد العلاج مقارنة بما قبل العلاج. تشير الدراسات في مجال علاج المخططات إلى أن إحدى السمات الأساسية للمخططات هي طبيعتها الثابتة ومقاومتها للتغيير (Stopa & Waters, 2005; Riso et al., 2006). عادة ما يتطلب العلاج

---

(1) Schema Therapy

(2) Schema focused therapy

التخطيطي، الذي يسعى إلى تغيير المعتقدات الأساسية السلبية للفرد، تعرضًا كبيرًا ومكثفًا للعلاج قبل ملاحظة أي تغيير. لذلك، يفترض بروتوكول العلاج أن التركيز لا يكون على تغيير المعتقدات الأساسية الراسخة، ولكن بدلًا من ذلك يكون التركيز على مساعدة المشاركين على أن يكونوا أكثر وعيًا، وأن يطوروا استراتيجيات تكيف أفضل. ومع ذلك، أشارت نتائج هذه الدراسة إلى انخفاض كبير في مخطط عدم الكفاءة. تكهن الباحثون أنه من الممكن أن يؤدي تغيير الطريقة التي يتفاعل بها المرء مع مخططه ويستجيب له إلى تقليل مصداقية المخططات نفسها.

استندت الدراسة إلى نتائج علاج خمسة وعشرين فردًا، قُسموا إلى خمس مجموعات، شاركوا في الدراسة من خلال إعلانات عبر الإنترنت في منطقة بيركلي، كاليفورنيا. كان المشاركون متنوعين عرقيًا، حيث ضمت مجموعة المشاركين ١٢% من الأمريكيين الأفارقة، و٨% من الآسيويين، و٧٢% من القوقازيين، و٨% من الإسبان. مع عدم اختلاف أيٍ من المجموعات الخمس اختلافًا كبيرًا في الأصل العرقي أو السن. قُيّمت فاعلية البروتوكول العلاجي من خلال خمسة مقاييس للتقدير الذاتي، وهي (مقياس المشكلات بين الشخصية، واستبيان التقبل والعمل، ومقياس الأفكار الآلية، ومقياس بيك للاكتئاب، واستبيان القيم الحياتية) على مدار ثلاثة تقييمات عبر ثلاث فترات زمنية، حيث تضمنت التقييمات الثلاثة، تقييم ما قبل العلاج، وتقييم ما بعد العلاج، وتقييم ما بعد المتابعة لمدة شهر واحدٍ من انتهاء العلاج. استخدمت الدراسة التصميم شبه التجريبي والقياس المتكرر باستخدام نظام ليكرت المتدرج لكل مقياس من المقاييس الخمسة. افترضت هذه الدراسة أن المشاركين سيُظهرون انخفاضًا ملحوظًا في الأعراض يمكن ملاحظته من خلال النتائج المختلفة لمقاييس التقدير الذاتي.

أشارت نتائج الدراسة التي أجريت على خمسة وعشرين مشاركًا على مدار ثلاثة تقييمات عبر ثلاث فترات زمنية إلى وجود تغير دال إحصائيًا من القياس القبلي إلى القياس البعدي في جميع المقاييس. فيما يخص مقياس المشكلات بين الشخصية، أظهر المشاركون انخفاضًا ملحوظًا عبر جميع المقاييس الثمانية الفرعية التي تمثل قدرة الفرد على الانخراط في سلوكيات التكيف الخطأ في سياق علاقاتهم الشخصية. أما مقياس الأفكار الآلية، فقد أظهر المشاركون انخفاضًا كبيرًا في شدة وتكرار الأفكار الآلية بعد العلاج مقارنة بما

قبله. وأما مقياس بيك للاكتئاب، فقد أظهر المشاركون انخفاضًا ملحوظًا في أعراض الاكتئاب بعد العلاج مقارنة بما قبله. أما استبيان التقبل والعمل، فقد أظهر المشاركون درجة أكبر من المرونة النفسية، وأما المقياس الأخير، وهو استبيان القيم الحياتية، فقد أظهر المشاركون زيادة إجمالية في الرضا عن الحياة، مع ارتفاع الدرجات بشكل كبيرٍ بعد العلاج مقارنة بما قبله. باختصار، أظهر المشاركون تغييرات بالغة الأهمية عبر جميع مقاييس التقدير الذاتي المستخدمة لاختبار فاعلية البروتوكول العلاجي.

كانت الدراسة التي أجراها جرينبرج، ٢٠١٧، Greenberg أول جهدٍ نحو قياس الفاعلية الإكلينيكية لبروتوكول المزج بين العلاج بالتقبل والالتزام والعلاج التخطيطي لعلاج الاكتئاب. بصرف النظر عن حدود الدراسة المتأصلة في الدراسات التجريبية، مثل صغر حجم العينات، والبيانات الديموجرافية المقيدة، أظهرت النتائج بوضوح جدوى بروتوكول المزج بين العلاج بالتقبل والالتزام والعلاج التخطيطي في علاج الاكتئاب، وبررت الأساس المنطقي للنظريات والاستراتيجيات التي تعلمتموها عبر هذا الكتاب.



المراجع

المراجع

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. C., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. And Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological flexibility and acceptance. Behavior Therapy, 42, 676-688.

Calvete, E., Estévez, A., López de Arroyabe, E., & Ruiz, P. (2005). The Schema Questionnaire Short Form: Structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. European Journal of Psychological Assessment, 21(2), 90–99.

Fledderus, M., Oude Voshaar, M. A., Ten Klooster, P. M., & Bohlmeijer, E. T. (2012). Further evaluation of the psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II. Psychological Assessment, 24(4), 925–936.

Gilbert, P. (2009). The compassionate mind. London: Constable.

Greenberg, M. (2017). A hybrid ACT and schema therapy protocol for the treatment of depression, Unpublished doctoral dissertation, The Wright Institute, Berkeley, CA.

Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. Cognitive Therapy and Research, 26(3), 405–416.

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2014). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Hollon, S. D., and Kendall, P.C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. Cognitive Therapy and Research, 4, 383-395.

Linehan, M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press.

McGinn, L. K., Cukor, D., & Sanderson, W. C. (2005). The relationship between parenting style, cognitive style, and anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity though the mediating role of cognitive style? Cognitive Therapy and Research, 29(2), 219–242.

Neff, K. (2011). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. New York: HarperCollins.

Neff, K., & Germer, C. (2018). The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. New York: Guilford Press.

Riso, L. P., Forman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H., & Cherry, M. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. Cognitive Therapy and Research, 30(4), 515–529.

Ruiz, F. J. (2012). Acceptance and commitment therapy versus traditional cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis of current empirical evidence. Journal of Psychology and Psychological Therapy, 12(2), 333–357.

Schmidt, N. B., & Joiner, T. E., Jr. (2004). Global maladaptive schemas, negative life events, and psychological distress. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 65–72.

Shah, R., & Waller, G. (2000). Parental style and vulnerability to depression: The role of core beliefs. The Journal of Nervous and Mental Disease, 188(1), 19–25.

Stopa, L., Thorne, P., Waters, A., & Preston, J. (2001). Are the short and long forms of the Young Schema Questionnaire comparable and how well does each version predict psychopathology scores? Journal of Cognitive Psychotherapy, 15(3), 253–272.

Stopa, L., & Waters, A. (2005). The effect of mood on responses to the Young Schema Questionnaire: Short form. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 78(1), 45–57.

Tavris, C. (1989). Anger: The misunderstood emotion. New York: Simon & Schuster.

Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010) "The Valued Living Questionnaire: Defining and Measuring Valued Action within a Behavioral Framework," The Psychological Record: Vol. 60: Iss. 2, Article 4.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. New York: Guilford Press.

ماثيو مكاي، حاصل على درجة الدكتوراه، أستاذ في معهد رايت في بيركلي، كاليفورنيا. ألف وشارك في تأليف عديدٍ من الكتب، بما في ذلك كتاب الدليل العملي لمهارات العلاج الجدلي السلوكي، والدليل العملي للاسترخاء وتقليل الضغوط، وتقدير الذات، والأفكار والمشاعر، وعندما يؤلم الغضب، والعلاج بالتقبل والالتزام للحياة وليس الغضب. تجاوزت مبيعات كتبه مجتمعة أربعة ملايين نسخة. حصل مكاي على درجة الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي من كلية كاليفورنيا لعلم النفس المهني، وهو متخصص في العلاج المعرفي السلوكي للقلق والاكتئاب.

مايكل جيسون جرينبرج، حاصل على الدكتوراه في الطب النفسي. شارك في إجراء دراسة تجريبية حول بروتوكول مزج العلاج بالتقبل والالتزام والعلاج التخطيطي لمخطط عدم الكفاءة، الذي طُور بواسطة مايكل سكين، وماثيو مكاي. حصل على الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي سنة ٢٠١٧، وحصل على رخصة اختصاصي نفسي إكلينيكي من كاليفورنيا. شغل مايكل عديدًا من الأدوار القيادية، منها العمل مساعدًا لرئيس قسم الصحة النفسية في مستشفى Naval Hospital Twentynine Palms في جنوب كاليفورنيا. حيث شارك مع طاقم العمل في تقديم العلاجات التي تستند إلى الأدلة العلمية للقلق والاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة.

باتريك فانينج، كاتب محترف في مجال الصحة النفسية، ومؤسس مجموعة دعم الرجال في شمال كاليفورنيا. ألف وشارك في تأليف اثني عشر كتابًا عن المساعدة الذاتية، منها كتب: تقدير الذات، والأفكار والمشاعر، ومهارات الزوجين، والعقل والمشاعر.



تليجرام
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
باحثون